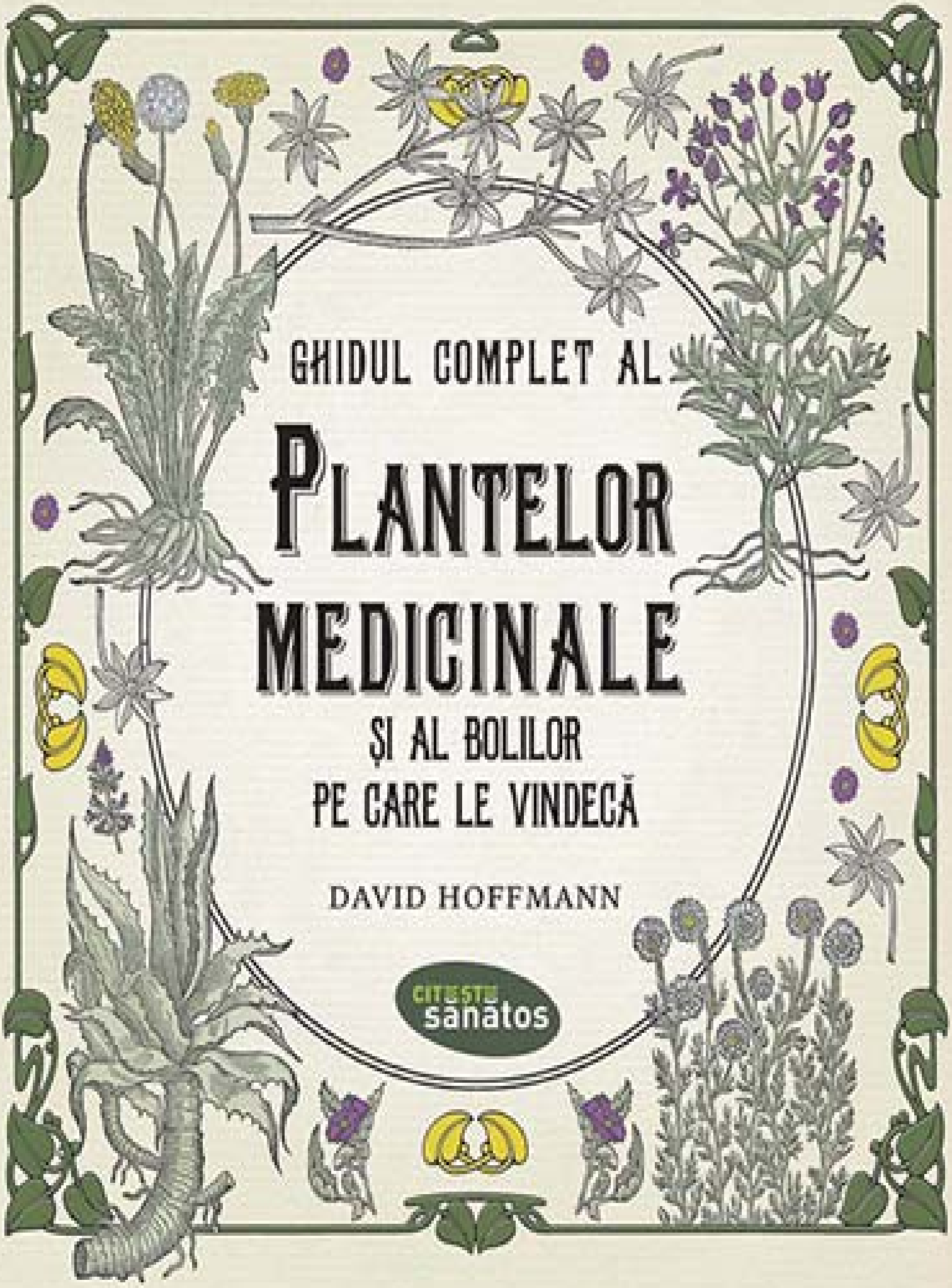


GHIDUL COMPLET AL PLANTELOR MEDICINALE

ȘI AL BOLILOR PE CARE LE VINDECĂ

DAVID HOFFMANN

CITEȘTE SĂNĂTOS

David Hoffmann

Ghidul complet al plantelor medicinale și al bolilor pe care le vindecă

Traducere din engleză
de Ianina Marinescu

Lifestyle Publishing
2016

COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

Lifestyle

The Complete Herbs Sourcebook
David Hoffmann

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title The Complete Herbs Sourcebook
© David Hoffmann 2013

Copyright © Lifestyle Publishing, 2016
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Aurelia Năstase
Design copertă: © Harpercollinspublishers Ltd 2013
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Gabriela Chircea
Corectori: Dușa Udrea, Elena Bițu

ISBN ePUB: 978-606-789-028-0
ISBN PDF: 978-606-789-029-7
ISBN Print: 978-606-8566-72-6

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului

reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

LUI LOLO, ACUM ȘI PENTRU TOTDEAUNA

MULȚUMIRI

Aș vrea să-i mulțumesc familiei mele de la Fundația Findhorn pentru tot ajutorul și toate încurajările lor și mai ales lui Peter Königs, Robyn Gaston și John Button de la Departamentul de publicare. De asemenea, le mulțumesc lui Kathy Thormod, Jane Crosen, lui Taras și Moiei, Sabrinei Dearborn, Doc. Monocle, Ericăi Cook, lui Michael și Lindei Gardiner, lui Joy Drake, Kathy Tyler, Angé Stephens, Phoebe Reeves, jocului Deva, lui Michael Lindfield și Binkăi Popov, precum și Îngerului de la Fundația Findhorn.

Mulțumesc, Amanda, fără tine n-aș fi terminat niciodată această carte!

PREFAȚĂ

Aceasta este o carte frumoasă și fascinantă, o captivantă deschidere către un domeniu minunat. Începătorul poate s-o priceapă, iar specialistul poate s-o folosească. David trebuie felicitat pentru realizarea lui.

Cunoașterea ezoterică afirmă ca prim principiu că universul este mental, un ocean de inteligență vie, și ca principiu secund, Legea corespondențelor: cum e sus, așa e și jos, cum e în mare, așa e și în mic, cum e în macrocosmos, așa e și în microcosmos.

Vindecarea holistică ne dezvăluie marele adevăr. Astfel, reflexologia poate detecta toate dezechilibrele din organism prin intermediul tălpilor, iridiologia prin intermediul ochiului, iar adevărata frenologie prin intermediul conformației craniului. Fiecare parte conține întregul, fapt atât de frumos demonstrat de bucățile de placă holografică. Și acum botanica ne dezvăluie toate darurile secrete ale naturii pentru o vindecare holistică.

Mintea noastră își revine încă de pe urma secolelor întregi de condiționare pentru a gândi „împărțit“. Perspectiva holistică asupra lumii este dincolo de o astfel de separare. Învățăm să vedem Adevărul ca pe o cuprinzătoare structură cristalină, având multiple fațete. Tu alegi o fațetă, eu o alta, iar rațiunea separatistă poate să ajungă foarte ușor la concluzia că, întrucât știu și pot să dovedesc că eu am dreptate, atunci tu greșești. Toate fațetele la un loc alcătuiesc Adevărul și ne dăm seama că

adevărata „conversație“ (acea „schimbare de direcție a amândurora“) este arta de a ne ajuta unii pe alții să vedem miracolul întregului revelat în fiecare dintre părți. Asta e dincolo de discuțiile intelectuale sau de acea decadentă formă de schimb numită argumentare.

Prin gândire holistică devenim eclectici și învățăm să cunoaștem adevărul din mai multe surse complementare. Astfel, botanica ne deschide în față un domeniu minunat pentru vindecarea naturală, iar această extraordinară carte a lui David Hoffmann îi va ghida pe mulți, căci este o parte esențială a terapiei naturiste.

În epoca noastră de medicamente și chimicale, este o cale către un tratament eficient, ce respectă unicitatea vieții. Această carte este ilustrată și redactată încântător. Toți cei care sunt atrași de această mișcare de regenerare vor dori s-o aibă.

GEORGE TREVELYAN

INTRODUCERE LA ACEASTĂ EDIȚIE

Transformarea plutește în aer. Ea este principiul a tot ceea ce vedem, facem și auzim. Viețile noastre se transformă din interior și din exterior, uneori evoluând pozitiv, alteori schimbându-se dureros, dar întotdeauna în flux continuu. Scopul vieții noastre și direcția în care se îndreaptă societatea nu mai sunt cum erau, căci baza realității și a conceptelor noastre colective este în schimbare. E o perioadă de haos, de criză și de mari oportunități. Acum, are loc în societate o transformare fundamentală de perspectivă și de context, datorită căreia s-au petrecut multe și în domeniul vindecării naturiste și holistice în scurtul interval de la prima ediție a acestei cărți, apărută sub titlul *The New Holistic Herbal*.

Medicina naturistă se bazează pe relația dintre plantă și ființa umană, dintre plantă și planetă, dintre ființa umană și planetă. Să folosim plantele medicinale în procesul de vindecare înseamnă să facem parte dintr-un ciclu ecologic. Asta ne dă posibilitatea să fim prezenți în mod conștient în lumea vie, vitală din care facem parte; să adeverim întregirea și lumea în viața noastră prin cunoașterea remediilor folosite. Plantele medicinale ne pot conecta la contextul mai larg al întregului planetar și, în timp ce ele își îndeplinesc rolul fiziologic/medical, noi ni-l putem îndeplini pe al nostru, construind conștiința acestei conexiuni și relații mutuale.

Să luăm, de exemplu, tratamentul ulcerului gastric cu plante medicinale și cu medicamente. Tătăneasa, rădăcina de nalbă-mare, crețușca și gențiana, toate pot fi folosite pentru ameliorarea și vindecarea ulcerului și, cu ajutorul alimentației și al unui stil de viață adecvat, nici nu mai revine. Dar există și posibilitatea ca oamenii să fie conștienți de felul în care mediul înconjurător, prin intermediul plantelor, îi vindecă activ, astfel încât ei să fie mai *prezenți* în lumea lor. Poate că ajung să rezoneze cu plantele, să meargă în locurile în care acestea cresc și să stabilească o relație mai profundă cu natura în cadrul procesului lor de vindecare. Astfel, tratamentul ulcerului devine un proces transformativ mai profund.

Dacă ne gândim în același fel la tratamentul cu medicamente, apar probleme. Unul dintre medicamentele folosite frecvent pentru afecțiuni legate de hipersecreția de acid gastric este Tegametul sau cimetidina. Este un medicament eficient pentru schimbarea rapidă a anumitor reacții biochimice care au dus la apariția ulcerului și a iritației gastrice, reducând disconfortul și făcând viața mai tolerabilă. Cu toate acestea, privit într-un context mai larg, ne dăm seama curând că apar dificultăți. Procesul chimic prin care este obținut acest medicament este renumit pentru poluarea pe care o generează. Așa că, în loc să ne conectăm la întregul naturii, relația imediată este cu suferința naturii, o legătură directă între stomacul tău și peștii morți într-un râu poluat. Gândește-te și la animalele de laborator care au murit în procesul de dezvoltare a acestui medicament și la dependența de o industrie farmaceutică multinațională, deloc renumită pentru altruismul său!

Dacă holismul adoptă perspective mai largi decât simpla patologie internă și stilul de viață individual, atunci alegerea prezentată aici între două tipuri de relații ecologice este una

semnificativă pentru vindecare.

Medicina holistică poate fi cu adevărat așa doar dacă perspectivele pe care le adoptă țin seama de contextul social și cultural în care au loc „îmbolnăvirea“ și vindecarea dorită. E o greșeală terapeutică și etică să se recurgă la medicina naturistă pentru ameliorarea suferințelor și bolilor fizice ale oamenilor doar pentru ca ei să revină și să continue aceleași tipare de gândire, de comportament, de activitate și de cultură care au fost sursele bolii.

Prin natura lucrurilor, e adesea extrem de dificil să fie stimulată schimbarea în aceste domenii mai largi ale terapiilor non-naturiste! Totuși, a devenit din ce în ce mai important ca terapeutul holistic să aibă un cuvânt de spus, să se situeze pe o poziție, să-și asume riscuri. Lucrurile fie se schimbă prin acțiune, fie degenerează din inacțiune. Perspectivele obținute prin explorarea medicinii holistice se adaugă demersului de schimbare pozitivă, iubitoare de natură. Le-aș arăta terapeuților care practică medicina holistică că este drept și întemeiat să contribuie la rezolvarea problemelor timpului nostru. Perspectivele obținute de folosirea plantelor medicinale ecologice contribuie masiv la rezolvarea problemelor legate de mediu, de energia nucleară, de armele nucleare, marcând luarea de atitudine împotriva fricii, agresiunii, alienării și opresiunii. Această planetă este casa noastră, trebuie doar să admitem asta. Pornind de la bolile omenirii și trecând prin darul remediilor plantelor medicinale, ajungem la un indiciu, la un indicator al acestei realități. Suntem parte a unui întreg minunat integrat. Asta nu ține de nu știu ce chestii de idealism și misticism vag, ci este o realitate solidă. Este baza acestei cărți și ansamblul medicinei care folosește plante medicinale.

PARADIGMA HOLISTICĂ

Medicina naturistă este o practică holistică, așa cum pot să fie și medicina convențională și alte terapii complementare. Dar ce este medicina holistică, în afară de cel mai recent cuvânt la modă?

Așa cum oameni din toate domeniile vieții explorează implicațiile unei perspective holistice și ecologice asupra lumii, medicina se află în fruntea acestei explorări. Am trecut dincolo de idealul de „a trata individul ca întreg, nu simptomele“, pentru a începe articularea unei definiții a abordării holistice a sănătății.

Medicina holistică vizează aspectele fizice, mentale și spirituale ale celor care vin să fie îngrijiți. Ea înțelege sănătatea ca pe o stare pozitivă, nu ca pe absența bolii. Pune accentul pe unicitatea individului și pe importanța personalizării tratamentului pentru a satisface nevoile fiecărui individ. Promovarea stării de sănătate și prevenirea bolilor sunt o prioritate, accentul fiind pus pe responsabilitatea fiecăruia pentru propria-i sănătate. Abordările terapeutice folosite vizează mobilizarea capacității înnăscute a individului de a se vindeca singur.

Fără să nege necesitatea ocazională a unor intervenții medicale sau chirurgicale de urgență, medicina holistică pune accentul mai degrabă pe sprijinirea oamenilor pentru a se înțelege și a se ajuta singuri, pe educație și îngrijire personală decât pe tratament și dependență. Boala poate fi o ocazie a descoperirii, dar și un ghinion.

O abordare holistică a îngrijirii medicale include înțelegerea și tratarea oamenilor în contextul culturii și comunității lor. Înțelegerea situației și angajamentul de a schimba condițiile sociale și economice care perpetuează o stare proastă de sănătate fac parte la fel de mult din medicina

holistică precum accentul acesteia pe responsabilitatea individuală. Foarte important, medicina holistică îi transformă atât pe terapeuți, cât și pe pacienți.

Astfel de perspective holistice indică modalități interesante în care sănătatea poate să predomine peste tot pe glob. E nevoie totuși de crearea unei relații între terapiile complementare și medicina convențională. Aceasta este calea de creare a cadrului care să ne îndeplinească așteptările de sănătate și bună stare.

Medicina cu plante medicinale poate să contribuie mult la dezvoltarea unui sistem sanitar holistic prin apelul la plantele vindecătoare din natură. Folosirea plantelor medicinale pentru vindecare ne aduce imediat în contact cu lumea noastră într-un fel profund și înălțător. Multe boli ale culturii noaste se trag din sentimentul de separare de Pământ, pământul ființei noastre. Medicina pe bază de plante, ca instrument terapeutic valid și eficient, poate fi parte a unei transformări personale și chiar sociale.

NOI AȘTEPTĂRI

În anii de după publicarea primei ediții a acestei cărți au avut loc mari schimbări de atitudine față de medicina naturistă și de medicina complementară în general. De ce se orientează oamenii către terapii alternative precum medicina naturistă? Se recunoaște din ce în ce mai mult că preocuparea pentru sănătate și stare de bine nu e același lucru cu preocuparea pentru boală și tratament. Ce înseamnă toate astea și cum se pot obține rezultate practice e ceva vag în mentalul public, dar așteptările au crescut și au fost puse întrebări importante.

Există o mulțime de motive, de la disperarea cea mai rea la căutarea activă și pozitivă a transformării, pentru care oamenii se gândesc să consulte un medic specializat în folosirea plantelor medicinale sau alți specialiști în terapie alternativă.

Un factor din ce în ce mai important este teama, reală sau imaginară, de medicamente și de efectele lor adverse sau de trauma unei operații. Acest specialist este chemat, adesea în calitate de surogat de consilier, să dea recomandări sau îndrumări în locul doctorului. Riscurile și chiar și nevoia de tratament medicamentos sunt uriașe, însă nu e aici locul potrivit pentru a le pune în discuție. Totuși, teama de efectele adverse are adesea un fundament real. Fără să intenționez să diminuez potențialul de salvare a vieții deținut de medicamente sau operații, consider că limitările unor astfel de metode devin din ce în ce mai evidente și, adesea, îi direcționează neintenționat pe oameni către soluții mai puțin riscante.

În special în Marea Britanie, un alt motiv de a încerca alte soluții este exasperarea tot mai mare pe care o provoacă monolitul organizațional numit Sistemul Național de Sănătate. Aceasta nu este o critică adusă asistentelor medicale, personalului auxiliar sau medicilor, care se străduiesc din răsputeri să aibă grijă de pacienții lor, ci doar o recunoaștere a erorilor sistemului. În multe săli de așteptare, saloane ale spitalelor și cabinete de consultație se simte o atmosferă de alienare și depersonalizare. Domeniul sănătății și al întregului este un exemplu perfect de frumusețe a lucrurilor mărunte.

Cei cărora li s-a spus că trebuie să învețe să trăiască cu boala lor sau că medicina convențională nu mai poate să facă nimic pentru ei se vor orienta adesea către medicina naturistă, în speranța că se mai poate obține ceva. Medicația naturistă poate ajuta foarte mult, dar e păcat că un astfel de ajutor nu este căutat mai devreme. De multe ori asta se întâmplă în cazuri atât de extreme, încât chiar și doctorii apelează la terapiile alternative și, dacă nu se mai poate face nimic sau se obține prea puțin, ajung la concluzia că abordarea aceea nu are nicio valoare. Erorile acestei atitudini sunt evidente.

Mișcarea Verde devine tot mai puternică, holismul nu mai este doar un domeniu marginal, iar medicina naturistă e înfloritoare în tot Occidentul industrializat. În cele din urmă, perspectiva despre lume în care se scaldă această carte este tot mai mult înțeleasă ca fiind unica perspectivă care oferă speranță pentru viitorul societății noastre. Indiferent că e vorba de sistemul sanitar, de politică, de economie sau de oricare alta dintre numeroasele fațete ale strădaniilor umane, se manifestă o schimbare care ne poartă spre cooperare atât cu celălalt, cât și cu lumea din care facem parte. Transformarea nu este ușoară sau confortabilă, dar este foarte, foarte reală. Mă simt profund binecuvântat să pot aduce această măruntă contribuție la domeniul medicinei naturiste, aspect al trezirii conștiinței umane la îmbrățișarea Gaiei.

CUM SE FOLOSEȘTE ACEASTĂ CARTE

G*hidul complet al plantelor medicinale* are trei părți. „Abordarea holistică“ plasează medicina naturistă în contextul său, prezentând plantele în relația lor cu vindecarea și cu umanitatea. Partea centrală a cărții abordează plantele medicinale și tratamentele naturiste pentru fiecare sistem organic. Cea de-a treia parte a cărții este un atlas botanic tradițional care conține detalii despre plantele medicinale și oferă informații despre chimia și acțiunile lor, precum și despre culesul și prepararea acestora.

Cartea poate fi folosită în mai multe feluri. Ea poate fi citită din scoarță în scoarță ca introducere în medicina naturistă; poate fi considerată manual; poate fi sursă pentru a afla informații despre tratamentul holistic al anumitor boli și afecțiuni; poate fi utilizată ca atlas botanic tradițional pentru a afla mai multe detalii despre o anumită plantă.

Abordarea botanică din această carte recurge la plante în funcție de acțiunile lor sinergice care îi oferă organismului ajutorul cel mai potrivit în lupta împotriva bolii. În această carte este recomandată utilizarea plantelor medicinale în sinergie. O asociere a acțiunilor fiecărei plante în parte trebuie rafinată atent pentru a putea fi oferit cel mai potrivit sprijin în combaterea bolii. Este necesară o abordare uniformă a problemei. Cititorul trebuie să hotărască ce acțiuni sunt

necesare pentru contracararea bolii, apoi fie să consulte secțiunea „Atlas botanic“, care-i pune la dispoziție o descriere generală a fiecărei plante medicinale și a acțiunilor sale, fie secțiunea despre „Acțiunea plantelor medicinale“.

Pentru a afla informații despre anumite boli, cititorul trebuie să consulte paginile capitolului în care sunt prezentate acestea.

Secțiunea „Atlas botanic“ este aranjată alfabetic. Dacă cititorul cunoaște doar denumirea latinească, Repertoarul îl va ajuta să găsească derivatul românesc al acesteia.

Pentru a afla ce plante pot fi utile pentru o anumită boală, cititorul trebuie să caute în secțiunea „Repertoar“, apoi în secțiunea „Atlas botanic“ pentru informații mai detaliate. Când se fac afirmații de felul „Asta poate fi de ajutor“ sau „Asta poate fi avută în vedere“, este pentru ca omul care citește să caute acea plantă și să ia o hotărâre.

CÂND SE FOLOSESC PLANTE MEDICINALE

Plantele medicinale se pot folosi în deplină libertate și fără riscuri ca parte a unui stil de viață, fără a ne gândi la ele ca la „medicamente“. Pentru nevoi specifice, e cel mai bine să fie utilizate preventiv, anterior apariției problemelor de sănătate. Există plante medicinale specifice care întăresc și tonifică anumite organe și sisteme. Acestea pot fi folosite când există o tendință către îmbolnăvire, fără să fie prezentă boala în sine. Prin întrebuințarea plantelor medicinale se poate scăpa de orice slăbiciune.

Chiar dacă fiecare dintre noi trebuie să-și găsească propria „aliată“ dintre plantele medicinale, cele de mai jos pot fi folosite fără riscuri perioade îndelungate de timp.

Sistemul circulator	*Fructe de păducel*

Sistemul respirator	*Lumânărică*
Sistemul digestiv	*Creț*ușcă
Sistemul nervos	*Gura-lupului*
Piele	*Urzici*
Sistemul muscular și osos	*Semințe de țelină*
Sistemul reproducător	*Frunze de zmeur*
Sistemul urinar	*Bucco (Agathosma betulina)*

Pe lângă utilizările lor profilactice și culinare, plantele medicinale se folosesc și pentru boli specifice. Pe tot parcursul cărții se fac recomandări pentru astfel de cazuri, însă nu se recomandă autodiagnosticul. Consultați un specialist în plante medicinale, dacă este disponibil, sau un medic pentru stabilirea naturii problemei de sănătate.

DURATA TRATAMENTULUI

Când se tratează o anumită afecțiune, durata tratamentului adecvat poate să varieze. Constipația ar trebui să se rezolve repede, în timp ce osteoartrita va dura mai mult până să răspundă la tratament. În general, durează totuși două–trei săptămâni până la primele semne de ameliorare. Dacă există îndoieli, se consultă un terapeut specializat.

DOZAREA

Pentru adulți, dozele normale din fiecare plantă sunt prezentate în secțiunea „Atlas botanic“ și la fel și când este vorba de un amestec din text. Pentru copiii sub 12 ani, aceste doze trebuie reduse cu un sfert, iar pentru copiii sub șapte ani, cu jumătate. Pentru adulții peste 65 de ani, e necesară o reducere cu un sfert, iar pentru cei peste 70 de ani una cu jumătate de doză. Acestea sunt recomandări foarte largi și contează mai puțin în cazul unei persoane de 75 de ani foarte

mare și puternică față de una de 65 de ani foarte mică și fragilă.

MEDICAMENTELE

De regulă, există probleme în asocierea plantelor medicinale cu medicamentele de sinteză, dar și câteva excepții importante, prin urmare se consultă medicul *și* un terapeut specializat. Din păcate, e foarte puțin probabil ca medicul să cunoască ceva despre plantele medicinale!

PREPARAREA ȘI DOZAREA AMESTECURILOR

Pe parcursul cărții sunt recomandate amestecuri din plante care ajută organismul să se vindece singur. De la caz la caz, aceste amestecuri pot fi adaptate în mod corespunzător.

Pentru fiecare amestec sunt făcute recomandări de preparare. Proprietățile respective sunt date în *părți*, adică proporții de greutate de plantă uscată, plus instrucțiunile de preparare. (Plantele uscate pot fi înlocuite cu alte preparate, de exemplu cu tincturi, caz în care sunt valabile aceleași proporții. Pentru detalii despre dozele pentru tincturi, vezi informațiile specifice din secțiunea „Atlas botanic“.) Informații detaliate despre cum se prepară o infuzie sau un decoct pot fi găsite în secțiunea „Prepararea plantelor medicinale“.

UN DULAP CU PLANTE MEDICINALE LA TINE ACASĂ

Există peste 2000 de plante ce pot fi folosite în medicina naturistă în lumea occidentală. Lista cu toate plantele medicinale de pe planetă este mult mai mare. Și atunci ce anume poți avea în casă în mod realist? O perspectivă descurajantă pentru novicele culegător; totuși, folosindu-se abordarea prezentată în această carte, se poate alcătui un mic dulap cu plante medicinale care să satisfacă majoritatea nevoilor de zi cu zi. Următoarea listă cu plante medicinale include reprezentante ale principalelor acțiuni, plus altele specifice. Dacă ai de gând să-ți creezi un astfel de dulap cu plante medicinale, trebuie să te familiarizezi cu aceste 25 de plante și să te folosești de ele la discreție. Ele pot fi păstrate după ce au fost uscate sau sub formă de tincturi.

Anason	*Gura-lupului*	*Rădăcină de brusture*
Ardei iute	*Lipicioasă*	*Rădăcină de unicorn*
Cimbru	*Mentă*	*Salcie neagră*
Coada-șoricelului	*Mușețel*	*Semințe de țelină*
*Creț*ușcă	*Nalbă-mare*	*Siminichie*
Dragavei	*Păpădie*	*Soc*
Echinaceea	*Pelin*	*Tătănească*
Eupatorium perfoliatum	*Podbal*	*Urzici*

		Valeriană

Pe lângă aceste plante medicinale specifice, e bine să le ai și pe următoarele sub formă de unguente:

Arnică
Gălbenele
Răcovină
Tătăneasă

Mai trebuie adăugat distilatul de *hamamelis*, ce se găsește în farmacii și în unele magazine naturiste.

ABORDAREA HOLISTICĂ

„Și individual, și colectiv încercăm să creăm întregul din noi înșine și din viața noastră, să-l găsim în noi și să-l eliberăm, un proces de comuniune și educare. Rezultatul nu va fi separare, conflict și diversitate între oameni, ci întreg, unitate, pace, un nou pământ pentru omenire, unul care să reflecte unitatea și întregirea dintotdeauna a Pământului.“

DAVID SPANGLER

ABORDAREA HOLISTICĂ

În mâinile vindecătorului holistic care acționează asupra forței vitale și asupra întregului integrat pe care îl reprezintă organismul, plantele medicinale sunt un instrument puternic. În această carte, doresc să prezint un context pentru medicina naturistă holistică. Există o nevoie pentru un nou tip de medicină naturistă care să treacă dincolo de abordarea mai comună în care plantele medicinale sunt listate alfabetic, în care se presupune cunoașterea lor anterioară sau în care sunt prezentate simptomele cu remediile adecvate. Chiar dacă plantele medicinale pot fi folosite eficient pentru tratarea simptomelor, dacă nu se ține seamă de individ ca întreg, o astfel de abordare nu este decât o formă de terapie organică. Ofer această carte tuturor celor care folosesc plantele medicinale, tuturor celor care vindecă și tuturor celor care evoluează având o conștiință ecologică.

În abordarea holistică a vindecării putem observa că „toate bolile sunt rezultatul vieții inhibate a sufletului și acest lucru e valabil pentru toate formele, indiferent de regn. Arta vindecătorului constă în eliberarea sufletului pentru ca viața din el să poată să curgă prin... formă“.[1] Orice afecțiune este o manifestare a îmbolnăvirii întregii ființe. Pentru o adevărată vindecare e nevoie să fim atenți la interconectarea și la jocul dinamic al tuturor părților întregului — corpul fizic, emoțional și mental — și la prezența vie a sufletului. Și apoi e nevoie să ne extindem și mai mult perspectiva și să vedem acest întreg ca

parte a unui întreg și mai mare: grupul din care face parte individul, omenirea, întreaga planetă, căci toate acestea acționează în cadrul unui sistem dinamic, integrat.

Se poate ca acest ideal să fie intimidant, dar există o posibilitate și un dar de a explora această perspectivă și de a o face să îmbrace forma realității. În prezent, sunt multe abordări noi ale vindecării ce dispun de diferite atitudini și terminologii și care contribuie împreună la o schimbare de proporții planetare. Alice Bailey afirmă în scrierile sale mistice tibetane: „Nu există în ziua de azi niciun curent de gândire care să nu merite reținut. Fiecare dintre ele întruchipează un adevăr, un principiu sau o idee utilă. Subliniez că un grupaj sintetic ar fi tot o entitate separatoare și separată, iar scopul nu este crearea unui astfel de grupaj. E de dorit sinteza vieții și a cunoașterii. Să sperăm că, în cele din urmă, vor exista sute și mii de grupuri peste tot în lume care vor fi expresia acestei noi atitudini față de vindecare, care vor fi reunite pe baza cunoștințelor și scopurilor comune, dar care vor exprima toate acestea așa cum vor ști mai bine în domeniul lor particular, în propriul mod specific și cu propria terminologie specifică“.[2]

Plantele medicinale fac parte din întreaga ecologie și, astfel, vin către noi pentru integrarea și vindecarea corpului nostru fizic. Luând în considerare contextul mai larg al ființei complete, vedem cum această tendință intimă spre holism reflectă o schimbare globală, o realiniere a gândirii. Pe măsură ce ne îndreptăm către New Age, are loc o extraordinară explorare a conștiinței, o explorare în care suntem implicați cu toții. Utilizarea plantelor medicinale poate fi un instrument de extindere a conștiinței în vederea acceptării holismului. În vindecare trebuie să fim conștienți de întreaga ființă a pacientului, inclusiv de contextul vieții acestuia. Le cerem pacienților să vadă ce pot face pentru ca mediul lor, obiceiurile

pe care le au și activitățile pe care le desfășoară să susțină viața, iar prin asta contribuim la o schimbare de conștiință. Și ne dăm tot mai mult seama că avem capacitatea de a ne crea în mod conștient propria realitate și propriile relații. Pe măsură ce conștiința noastră se extinde, contribuim la iluminarea noastră și a lumii noastre. Plantele, copământenele noastre, își oferă serviciile umanității. Poate că, prin recunoașterea acestui dar, omenirea va începe, în cele din urmă, să se pună așa cum trebuie în slujba planetei, vindecând-o și reînnoind-o. Am scris *Ghidul complet al plantelor medicinale* în lumina acestei viziuni.

GAIA, PĂMÂNTUL VIU

Marele rezultat al activității din prezent este recunoașterea noastră ca întreg, indivizi, grupuri, umanitate și întreg planetar. Poate că cel mai interesant simbol al nașterii acestei viziuni a întregului în inima și în mintea omenirii este prima fotografie a lumii noastre făcută din spațiu de astronauții de pe *Apollo*. O cunoaștem deja de peste zece ani și a acționat asupra noastră ca un „agent de creștere“, influențând conștiința umanității.

Vederea lumii ca întreg ne ajută să ne dăm seama că suntem la un punct de cotitură în „bâjbâiala omenirii către lumină“, așa cum a numit-o Teilhard de Chardin. E evident acum că lumea noastră nu e doar un obiect pasiv geofizic, unde lucrurile se întâmplă aleatoriu. De fapt, planeta Pământ poate fi considerată ca participant activ la crearea propriei noastre povești, o ființă vie căreia i s-a zis *Gaia*, nume purtat în mitologia greacă de zeița Pământului. Gaia a fost înfățișată ca „... entitate complexă din care fac parte biosfera, atmosfera, oceanele și solul; această totalitate constituie un sistem de feedback sau cibernetic ce caută un mediu optim din punct de vedere chimic și fizic pentru susținerea vieții pe această

planetă. Menținerea unor condiții relativ constante printr-un control activ poate fi adecvat descrisă prin termenul de «homeostazie»“.[3]

Această descriere presupune că lumea noastră se comportă ca un întreg în vederea creării și menținerii condițiilor optime pentru ca viața să înflorească și să evolueze. O parte integrală a acestei perspective este evoluția conștiinței în multiplele ei forme. Șansa pe care o avem acum în față este să recunoaștem conștient și să adoptăm rolul ce ne revine ca parte din această ființă mai mare care este Gaia. Înțelegerea acestui lucru nu e nouă pentru noi; ea a fost acceptată de mistici din toate religiile atâta vreme cât omenirea a căutat adevărul mistic. Cu toate acestea, am ajuns într-un punct în evoluția culturii umane în care aceste perspective devin chestiuni științifice și în care are loc cu adevărat „spiritualizarea terestră“.

Revelația unității noastre cu Gaia ne oferă un context nou în care să percepem lumea și activitățile omenești. Deși detaliile realității noastre ca atare nu se schimbă, perspectiva mai largă pe care o avem schimbă totul, pe măsură ce devenim conștienți de interrelațiile părților ce alcătuiesc întregul. Se poate face o comparație cu fizica atunci când a apărut teoria relativității; ea nu a schimbat legile termodinamicii sau specificul fizicii newtoniene, dar aceste legi și perspectiva asupra lumii au ajuns să fie percepute în cadrul unei viziuni mai cuprinzătoare asupra lumii, iar implicațiile acestui fapt nu sunt încă pe deplin înțelese.

Însăși capacitatea de a percepe Pământul ca fiind viu, ca fiind Gaia, este un indiciu al expansiunii conștiinței pe care o trăiește omenirea ca întreg. Până de curând, singurul domeniu al preocupării umane care era suficient de inclusiv și holistic pentru a cuprinde perspectivele care indicau unitatea noastră a fost cel al misticismului și al spiritualității. Unele dintre aceste

idei reies din învățăturile celor iluminați spiritual sau din expresia poeților, artiștilor și muzicienilor. Este clar acum că, inclusiv în știința cea mai materialistă, fizica, au fost atinse limitele reducționismului. Pentru a explora mai departe natura lumii noastre e necesară extinderea parametrilor în vederea cuprinderii întregului în fiecare sistem. Întregul este întotdeauna mai mult decât suma părților. Analizarea sau reducerea a ceva la părțile sale componente ne spune foarte puțin și, pentru a afla mai mult aceste părți trebuie văzute într-o perspectivă mai largă, care să includă funcții și relații. Indiferent că e vorba de un atom, de o margaretă, de un muncitor într-o fabrică de automobile, acesta poate fi perceput și înțeles doar în relație cu întregul mai mare din care face parte. Acesta este miezul holismului.

Activitatea fizicianului și teoreticianului David Bohm ne oferă un bun exemplu al modului în care știința începe să abordeze realitatea ca pe o rețea dinamică de relații ce nu poate fi înțeleasă decât dacă se ține cont și de conștiință ca parte integrantă a universului.[4] Teoria lui Bohm explorează ordinea pe care el o consideră inerentă la un nivel „nonmanifest“ în rețeaua cosmică de relații ce alcătuiesc „întregul nostru neștirbit“. El a numit această ordine „implicită“ sau „intrinsecă“, spre deosebire de structura „explicită“ și „extrinsecă“ a universului. O analogie utilă este cea a hologramei, o placă transparentă special creată care, atunci când este iluminată de o rază laser, dă naștere unei imagini tridimensionale. Proprietatea extraordinară a unei holograme este aceea că fiecare parte a plăcii holografice conține informația întregii imagini. Indiferent ce parte a plăcii holografice este iluminată cu laserul, va apărea întreaga imagine (chiar dacă având mai puține detalii). Informația întregului este conținută în fiecare parte a sa sau e intrinsecă

tuturor părților sale.

Aceasta este natura lumii și a universului nostru, o unitate și o întregire implicită, care sunt baza și natura creației. Această perspectivă admite și natura dinamică a universului prin intermediul conceptului de „holomișcare“, ținând seama de fenomenele dinamice din care decurg toate formele universului material. Accentul cercetării s-a deplasat de la structura obiectelor la structura mișcării, dezvăluind ordinea intrinsecă holomișcării. Implicit în această percepție a realității este rolul esențial jucat de conștiință. Corelația minte/materie și interdependența lor nu creează o relație cauzală. Mintea și materia sunt proiecții reciproc intrinseci ale unei realități mai înalte, care nu este nici materie, nici conștiință.

Cu astfel de teorii avansate în fizică și cu recunoașterea pământului/Gaia în viața științifică, e clar că s-au pus în mișcare schimbări profunde în percepția lumii, schimbări adoptate de știință. Această perspectivă asupra lumii devine tot mai armonizată cu viziunile oferite omenirii de mistici și de filosofii spiritualității orientale.[5] Cuvântul „holistic“ descrie acele întreguri integrate ale căror proprietăți nu pot fi reduse la cele ale unor unități mai mici. Atitudinile și percepțiile holistice apar în toate domeniile vieții, de la agricultură și medicină la politică. Cuvântul își are rădăcinile în grecescul *holos* sau întreg și a fost utilizat de Arthur Koestler pentru crearea cuvântului „holon“ în încercarea de a înțelege cum acționează sistemele ca întreguri, chiar dacă fac în continuare parte din întreguri și mai mari. Astfel că vedem că fiecare holon are două tendințe opuse: o tendință integrativă de a funcționa ca parte a unui întreg mai mare și o tendință de autoafirmare, de conservare a autonomiei individuale. Subsistemele care se încadrează în categoria holoni pot fi indivizii, ecosistemele sau celulele individuale, ceea ce arată că, pentru sănătate, la orice nivel de organizare, aceste

tendințe opuse, dar complementare trebuie să fie în echilibru dinamic. Trebuie să existe armonie între integrare și autoafirmare care să facă întregul sistem flexibil și deschis la schimbare.

Devine evident că, atunci când se ține cont de întreg subiectul vindecării, fie medicală, fie societală, trebuie avute în vedere nevoile individului sau ale organului în contextul întregului mai mare în care există. Trebuie să ne concentrăm pe relația dintre individ și societate, dintre organe și organism. Relația dinamică dintre parte și întreg poate fi demonstrată ca fiind crucială în orice domeniu de activitate, iar implicațiile sale în vindecare sunt explorate în această carte; însă se poate ajunge la concluzii mai largi și mai profunde.

Devine evident că are loc o schimbare fundamentală de perspectivă și de context. Tranziția către perspectiva holistică asupra lumii nu este decât o manifestare a acestei reorientări profunde a conștiinței umane. Este, probabil, răspunsul la schimbarea intimă din însăși țesătura umanității. Dacă interpretăm evoluția drept povestea în desfășurare a conștiinței pe planeta noastră, atunci punctul la care a ajuns omenirea este pragul unor expansiuni profunde în conținuturile și contextele conștiinței. Marea paletă de crize cu care ne confruntăm poate fi văzută ca rezultat al limitărilor, acestea fiind rezolvabile numai prin explorarea unor zone mai profunde, mai largi și inclusive ale sensului. Percepția Gaiei și lumii face parte din tranziția către conștiința planetară în care problemele noaste sunt soluționabile. Dacă le vom rezolva sau nu, asta e o altă chestiune!

În acest punct al schimbării și crizei nu mai există repere comode, nici cărți care să ne îndrume, ci doar câteva indicatoare ocazionale care arată direcția. Limitele gândirii și percepției, care s-au dovedit atât de utile timp îndelungat, sunt

acum doar surse de suferință și de criză. Însă criza este o oportunitate și, ca urmare a presiunii și disconfortului din viețile noastre individuale și sociale, apar crăpături în cochilia vieții umane. Are loc un salt cuantic în conștiință și posibilitate și, așa cum afirmă Marilyn Ferguson,: „Nu trecutul este potențialul nostru“.[6]

Dinspre profunzimile rădăcinilor spirituale ale umanității bate vântul schimbării, purtându-ne înainte, trezindu-ne. E greu de spus ce înseamnă această schimbare, deși pot fi identificate anumite direcții. Chiar dacă problemele rămân aceleași, calitatea abordării lor va fi îmbunătățită dacă le vom considera părți din alte întreguri. Soluția poate să rezide într-o incluziune noncritică, în care se face diferența între ceea ce este și ceea ce nu este *potrivit* între părțile întregului, în loc de criticarea diferențelor. Așa cum i s-a spus omenirii de milenii întregi, soluția stă în iubire. Și fiecare dintre noi avem un rol de jucat în această explorare a noului, în dezvăluirea noilor noștri parametri, în înaintarea umanității către lumină.

Una dintre modalitățile în care se manifestă această transformare profund spirituală se află în zona valorilor și atitudinilor culturale, ceea ce duce la o „schimbare de paradigmă“, o schimbare a tiparelor de gândire, de percepție și a valorilor care alcătuiesc viziunea noastră particulară asupra realității. Aceasta cuprinde viziunea completă a ceea ce societatea consideră drept realitatea sa. Modul în care știința este transformată astfel a fost discutat în trecere, dar impactul cultural este profund și adesea dureros. Întregul lumii noastre — ca indivizi, civilizație sau biosferă — trece printr-o criză a nașterii și tranziției. Suferința acestei evoluții nu trebuie evitată; transformarea culturală nu poate fi împiedicată. Se pare că în trauma procesului nașterii stă scăparea noastră din criză și colaps.

În haosul care pare să domine în această perioadă de tranziție, răspunsul nostru poate să fie complet liber și deschis. În anumite domenii există o evoluție activă către o nouă viziune, care se arată în anumite areale ale științei și artei, în dezvoltarea comunitară și în expansiunea pe scară largă a evoluției și spiritualității umane. Totuși, în alte domenii, oamenii se agață de vechea viziune și paradigmă, ceea ce provoacă mai multă suferință, căci vechile tipare nu mai pot oferi ajutor și îndrumare în această nouă situație. Politica și economia încearcă cu ultimele forțe să pună stavilă acestui val, fiind acele domenii în care gândirea este blocată în vechile percepții fragmentare. Dacă nu are loc o deplasare către politici și atitudini mai inclusive, o adoptare a conceptului că facem parte cu toții dintr-o singură lume, atunci speranțele pentru vindecarea acestei megacrize sunt foarte mici. Totuși, în noua paradigmă, perspectiva este total diferită. Chiar dacă nu este ușor, există multe direcții în care poate să evolueze cultura noastră. Spiritul întregirii pe care îl pune holismul la dispoziția umanității poate acționa ca un far călăuzitor în drumul nostru către casă.

Viziunea despre Gaia deschide calea prin care conștiința umanității să poată rezona cu întregul planetar. Viziunea și țelul impulsului spiritual al umanității pot să sintetizeze conștient strădania științifică și să permită o interacțiune dinamică a umanității și a altor areale ale naturii, în cadrul cuprinzător al ființei care este planeta noastră, Gaia.

Din fluxul adecvat de energii prezente într-un sistem, într-un corp, într-un ecosistem provin armonia ecologică și vindecarea. În această carte vreau să-ți împărtășesc viziunea mea despre medicina naturistă ca manifestare activă a Gaiei, cea care ne oferă tot ce avem nevoie pentru ca organismul nostru să fie sănătos și plin de vitalitate, permițându-ne, în

schimb, o implicare și mai mare în întreg. Vindecarea holistică ne pune la dispoziție din abundență tehnici relevante și valide, ceva ce reflectă pur și simplu diversitatea conștiinței umane. Nu e nevoie să se separe medicina naturistă de alte forme holistice și nici chiar de medicina alopată; toate sunt agenți valizi ai vindecării. Această carte se concentrează asupra plantelor medicinale ca instrument de vindecare, ca vindecătoare ecologice oferite în dar omenirii de Gaia.

PLANTELE MEDICINALE ȘI ECOLOGIA

Tu faci să crească iarba pentru vite și verdețuri pentru nevoile omului.
PSALM 104:14

Plantele medicinale care alcătuiesc mare parte din regnul vegetal sunt o interfață între organism și Gaia. Ele sunt o interfață între două areale ale naturii. Acolo unde plantele și omenirea se întâlnesc, poate fi creată și schimbată o energie sinergică. Într-un astfel de punct, ecologia interioară și cea exterioară pot rezona, intrând în armonie. Se obține atunci un proces integrat ecologic care vindecă și armonizează mediul intern (organismul uman) produs de un mediu extern armonizat (natura).

Plantele cu flori au apărut pentru prima dată în istoria geologică în perioada cretacică, cu circa 135 de milioane de ani în urmă. Nu le-a trebuit decât o foarte scurtă perioadă de timp pentru a se diversifica în principalele familii de plante cu flori pe care le cunoaștem în ziua de azi. Asta i-a uluit pe botaniști mult timp, până când au admis că plantele au evoluat în contextul unui întreg ecologic, și nu ca indivizi separați. Ele au evoluat în cadrul ecosistemului în care au trăit. Rapida diversificare a avut loc prin interacțiunea plantelor și

insectelor. Interfața dintre arealul vegetal și cel animal a fost impulsul evoluționist.

Având în minte conceptul de Gaia, putem vedea că evoluția este un exercițiu de cooperare, precum și unul de competiție, ambele procese dând naștere unei rețele de interacțiuni și generând o imagine complexă a ecologiei din prezent, un sistem dinamic întrețesut. Ecosistemul poate fi înțeles numai ca întreg, ca unitate integrată cu autoreglare. Tot ce e nevoie pentru conservarea oricărei părți a întregului este asigurat de acesta; de fapt, trebuie să fie asigurat de sistem, căci nimic nu este în afara sa. Dacă sistemul nu ar avea grijă de el însuși, nu ar fi viabil și nu ar putea supraviețui.

Un exemplu specific este fenomenul produselor vegetale secundare. Numeroase plante secretă o gamă de substanțe chimice complexe care nu au un rol identificabil în metabolismul plantei; acestea se numesc produse vegetale secundare. Singura modalitate de a le explica științific funcția la nivelul plantei individuale este să presupunem că e vorba de un mod foarte complex de izolare a materiilor reziduale acumulate în urma proceselor metabolice ale plantei, iar asta ar însemna să fim cu totul pe dinafara geniului regnului vegetal în privința eficienței și concepției.

Produsele vegetale secundare, cum ar fi alcaloizii, glicozidele și multe alte grupuri, au o influență puternică și de impact asupra fiziologiei umane și animale. Sunt agenții care deosebesc plantele medicinale de alte plante, așa cum au constatat chimiștii din domeniul farmaceutic. Acesta nu este pur și simplu un rod al întâmplării, al accidentului, ci poartă, practic, amprenta Gaiei. Consumând plante, suntem legați la un sistem circulator al biosferei și la sursa de energie a soarelui, căci plantele își sintetizează propriile substanțe nutritive cu ajutorul razelor de soare. Produsele vegetale secundare fac

parte din acest circuit, ajungând la noi și facilitând homeostazia. Într-un fel profund și ingenios, mâncarea poate fi sursa vindecării noastre.

Regnul vegetal oferă organismului tot ceea ce este necesar pentru o existență echilibrată și integrată. Totuși, suntem mai mult decât corpul nostru; avem și o conștiință, ceea ce aduce în față alți factori. Nu avem de ținut cont doar de organismul nostru animal, ci și de emoțiile, de mintea și de natura noastră spirituală. Armonia nu mai depinde doar de o alimentație potrivită sau de plantele medicinale potrivite, ci și de emoțiile potrivite, de gândurile potrivite, de stilul de viață potrivit, de obișnuințele și acțiunile potrivite — armonia relației potrivite dintre noi și lumea noastră. Alegerea apare în procesul de vindecare atunci când ne dăm seama în care dintre aceste domenii trebuie să lucrăm cel mai mult.

E imposibil să generalizăm cu privire la valoarea relativă a tehnicilor care au efect asupra corpului fizic, asupra emoțiilor sau asupra energiilor spirituale. Fiecare dintre ele are rolul său și toate la un loc pot conlucra pentru obținerea vindecării. Se poate spune că sănătatea ține de alimentația adecvată, de folosirea adecvată a medicamentelor alopate sau de un flux liber al energiilor sufletești. Toate aceste afirmații sunt corecte și fiecare dintre ele este relativă.

Unde se încadrează medicina naturistă în acest tablou? Prin natura formei vegetale, plantele medicinale acționează asupra corpului fizic pentru integrarea și echilibrarea funcțiilor fiziologice și sporirea vitalității sale înnăscute. Când organismul este echilibrat, procesul de integrare a celorlalte aspecte ale ființei noastre este ușurat și stimulat. Chiar dacă plantele medicinale nu înlocuiesc alte tehnici importante, cum ar fi consilierea sau meditația, ele ajută potirul corpului să fie puternic, receptiv și să susțină aspectele mai subtile ale vieții.

ECOSISTEMELE ȘI BIOSFERA

În fiecare cultură a lumii au fost folosite, până de curând, plantele de leac ca bază a medicinei. Filosofia terapeutică și motivele fundamentale pentru folosirea plantelor variază, dar de mii de ani plantele și-au demonstrat eficiența și importanța.

Fiecare cultură are o floră de bază din care au fost selecționate remediile. Această selecție de plante variază de la zonă la zonă, în funcție de ecosistemul local. Cu toate acestea, este remarcabil că putem găsi plante medicinale cu acțiuni echivalente în zone precum Țara Galilor, sudul Indiei sau câmpiile din America de Nord. Speciile de plante sau chiar tipurile botanice pot să fie total diferite, dar paleta de probleme omenești ce pot fi tratate cu mijloace botanice este aceeași. În timp ce asta susține ideea că Gaia oferă contextul de vindecare cu ajutorul plantelor medicinale, se pune întrebarea dacă în prezent ar trebui să rămânem sau nu la flora existentă în ecosistemul local în care trăim.

Ecosistemul pe care-l avem la dispoziție nu mai este unul local, după cum nici cultura și conștiința noastră omenească nu mai sunt locale. Am devenit ființe planetare, chiar dacă nu neapărat în urma propriei alegeri. Mâncarea poate să ne vină de oriunde din lume, iar tehnologiile moderne de informare aduc lumea în casele noastre, supunându-ne viața mentală și emoțională la o gamă variată de influențe. Suntem deja, în multe feluri, cetățeni ai planetei. Ca ființe planetare ce facem parte din trupul Gaiei, flora din întreaga lume ne stă la dispoziție, așa cum este și îndreptățit.

Trebuie să ținem seama și de impactul omului asupra ecosistemelor locale. În Țara Galilor, de exemplu, era posibil pe vremuri să se obțină o mare varietate de plante în habitatul lor natural. Astăzi, însă, din cauza agriculturii intensive, a

despăduririlor și reîmpăduririlor cu conifere străine, precum și a expansiunii și industrializării orașelor, au mai rămas puține habitate cu adevărat naturale și necultivate; prin urmare, varietatea de plante disponibile local s-a redus mult. Asta face parte din impactul ecologic al omului, neștiutor cu privire la sisteme ca întreg și la valoarea relațiilor dintre ele.

PLANTELE MEDICINALE ȘI VINDECAREA

De-a lungul istoriei, diversele filosofii terapeutice s-au folosit de puternicele calități vindecătoare ale plantelor medicinale. Aflăm că plantele sunt folosite în sistemul ayurvedic indian și în medicina chineză, pe lângă acupunctură și alte tehnici. Ele joacă un rol foarte important în ecologia vindecării spirituale a amerindienilor. Le vedem folosite ca sursă pentru medicamente în această abordare foarte științifică și tehnologică a farmaceuticii moderne și a medicinei alopate.

De fapt, medicina alopată, numită acum adesea „convențională“, își are rădăcinile în utilizarea plantelor medicinale. Până acum circa 50 de ani, aproape toate referințele din farmacopeea ce descrie fabricarea medicamentelor indicau originea lor vegetală. Doar după rafinarea tehnologiilor din chimie și apariția chimioterapiei s-a diminuat aparent utilizarea plantelor medicinale. Cu toate acestea, trebuie să recunoaștem că majoritatea medicamentelor își are originea în plante. Câteva exemple simple vor ilustra acest fapt.

Amfetaminele, derivate din alcaloidul efedrină, stau la baza medicamentelor stimulatoare și antihistaminice și au un rol important în medicină. Comercializarea lor a avut loc ca urmare a descoperirii efedrinei, ingredientul activ, în planta

medicinală chineză numită Ma Huang, *Ephedra sinica*. Steroizii, medicamentele-minune ale anilor ’60, cunoscute acum pentru efectele secundare nedorite, sunt sintetizate tot dintr-un extract chimic din *igname sălbatice* (*Dioscorea spp*.) originare din vestul Africii. Și aspirina a fost descoperită în secolul al XIX-lea din plante precum crețușca și salcia neagră. De fapt, numele său provine din vechea denumire botanică a crețuștei, *Spirea*.

Observăm astfel că medicina alopată continuă să folosească plantele medicinale, chiar dacă într-un mod limitat. Ele sunt întrebuințate ca sursă de ingrediente active, de substanțe chimice bioactive ce pot fi analizate, sintetizate și utilizate sub formă de medicamente puternice. Organismul este înțeles ca având o natură esențialmente biochimică și, atunci când ceva nu merge bine, este vorba de o dereglare la nivelul proceselor și moleculelor chimice. Pentru a le face să funcționeze corect, trebuie să folosim substanțe chimice. Dacă o astfel de atitudine este corectă, de ce să nu utilizăm componente izolate din plante? Până la urmă, natura ne pune la dispoziție agenți puternici precum morfina, în continuare unul dintre analgezicele cele mai bine cunoscute, și atunci de ce să nu abordăm plantele în acest fel? În contextul abordării științifice, a considera ființa umană ca un laborator biochimic în care anumite substanțe chimice au anumite efecte pare justificat și valid.

Dar putem oare să reducem ființa umană la nivel de molecule? Ființa umană își depășește descrierea în frumusețea și complexitatea dinamică a formei și funcției sale, în potențiala sa expresie și creativitate. Sigur, nivelul formei fizice a corpului nostru ține *și* de biochimie, dar organizarea sa transcende cu mult domeniul manualelor de biochimie. Chiar dacă am înțelege întru totul complexitatea moleculară, tot nu am descoperi ce anume ne face oameni. În noi există o forță

puternică și sinergică — s-o numim viață, forța vieții, forță vitală sau oricum altcumva — care *este* ceea ce suntem și este implicată în ceea ce reprezentăm ca întreg la toate nivelurile, nu doar la cel biochimic. La moarte sunt prezente aceleași substanțe chimice, dar această energie a vieții și a sintezei a dispărut. Este imposibil de definit această forță, dar abordarea holistică se bazează pe această viziune a omenirii animate de ea și o pune în acțiune.

Medicina naturistă, în sensul ei holistic, recunoaște umanitatea ca expresie a vieții, animată de această forță vitală, iar plantele medicinale pot coopera cu această ființă întreagă, nu doar cu simptomele specifice. Ele funcționează într-adevăr prin interacțiuni biochimice și aplicații specifice, dar fac asta într-un fel care susține procesul vital al organismului. La nivel biochimic, numeroasele ingrediente ale unei plante medicinale acționează sinergic, implicând în procesul de vindecare elemente pe care chimioterapia nici măcar nu le consideră active. În capitolele următoare vom vorbi mai mult despre asta, de exemplu în partea despre circulație, comparând *degetarul* cu *lăcrămioarele*.

Dacă am privi plantele medicinale doar ca pe o sursă de substanțe chimice valoroase, le-am limita puterea de vindecare, căci, dincolo de nivelul fizic, ele pot acționa la nivelul forței vitale. Vindecându-ne corpul, ne pot vindeca, de asemenea, inima și mintea, căci ele fac organismul să se deschidă în fața liberei circulații a energiei vitale integratoare și sinergice.

HOMEOSTAZIA

Organismul își menține o stare interioară constantă, în care temperatura, glicemia și alte variabile sunt menținute între limite înguste, procesul fiind cunoscut ca homeostazie. Această capacitate este fundamentală pentru viață, expresie a forței acționând în direcția armoniei și integrării. Dacă organismul nu ar fi capabil să-și mențină starea de homeostazie, nu am supraviețui prea mult.

Acest principiu al homeostaziei se aplică și mediului nostru înconjurător. Mediul nostru se adaptează la schimbări, dar, ca și noi, poate să facă asta între limite înguste. Dincolo de ele, moare.

Ca oameni, trăim în contact cu două medii, cel exterior ecologic și cel interior fiziologic. Plantele medicinale pot fi considerate o punte între mediul extern și cel intern, sporindu-ne starea de sănătate prin facilitarea armoniei și rezonanței dintre cele două medii. Odată aflați în echilibru, putem radia sănătate către ecosistemul din care au provenit plantele medicinale.

Dacă ne schimbăm ușor perspectiva, putem să ne dăm seama că facem, de fapt, parte din întregul ecologic și că nu suntem separați de el. Atunci când ne vindecăm cu ajutorul plantelor, se vindecă și o parte din ecologie. Vindecându-ne trupul și mintea, vom fi tot mai prezenți ca ființe integrale. Și există speranța ca starea de sănătate să permită apariția unei noi stări de conștientizare, pentru a deveni co-creatori conștienți alături de natură, pentru a nu rămâne ființe care abuzează și violează, așa cum ne prezintă istoria recentă. Starea de întregire și cea de sănătate pot să influențeze întregul mediu înconjurător. Ne pot influența relațiile, ce au impact asupra societății, acționând astfel pentru potențiala vindecare a

întregii umanități.

Dacă ne gândim la conceptul de Gaia și ne amintim că Pământul acționează constant pentru menținerea unei stări de homeostazie, putem să ne dăm seama de modul în care plantele medicinale acționează ca agenți ai acesteia. Scopul lor este să mențină un element al ecologiei — umanitatea — integrat și în armonie cu întreaga ecologie. Putem compara acest scop cu cel al hormonilor. Hormonii secretați într-o anumită parte a corpului determină o acțiune specifică într-o altă parte, integrând și armonizând mediul nostru intern.

Chimioterapia nu poate înlocui această activitate a plantelor medicinale. Substanțele chimice nu acționează în direcția integrării unui sistem; în cel mai bun caz, nu fac decât să readucă pe linia de plutire câteva elemente. Putem privi sănătatea ca pe orice alt sistem ecologic ce vizează homeostazia. Este în permanentă mișcare, diverse elemente din exterior îl influențează, dar el face tot ce-i stă în putință pentru a rămâne în echilibru și, deci, în viață. Starea de sănătate este atunci când ecosistemul personal, spațiul interior ce a fost denumit *milieu interieur*, se află în echilibru cu spațiul exterior și amândouă sunt una. J.Z. Young afirmă: „Această entitate care este păstrată intactă și din care facem parte cu toții nu este viața oricăruia dintre noi, ci, în cele din urmă, întreaga viață de pe planetă“.

AUTOVINDECAREA

Vindecarea este expresia întregirii; sănătatea este întregire. Experiența și expresia acestei calități pot să provină doar din interior, nu vin niciodată dintr-o sursă externă, cum ar fi un terapeut sau un mentor. Așa cum toate căile dezvoltării spirituale ne spun să căutăm în interior, și pentru vindecare trebuie să ne cercetăm pe noi înșine.

Sănătatea este și expresia unei ființe integrate pe care o întruchipează persoana. Emoțiile, viața mentală și fluxul spiritual sunt la fel de importante pentru sănătate ca starea organelor și a țesuturilor din organism. Indiferent că suntem preocupați să fim sănătoși, să ne reînsănătoșim sau să avem o stare de sănătate și mai bună, este implicată ființa în întregul său.

Persoana care este „bolnavă“ este, de fapt, cea care vindecă. Poate fi căutat ajutorul „specialiștilor“, fie ei alopați sau naturiști, psihoterapeuți sau vraci, dar responsabilitatea vindecării nu poate, practic, reveni nimănui, ci doar celui care dorește să se vindece. Vindecarea vine din interior, din a iubi cu adevărat viața care ne curge prin vene. Plantele medicinale ajută acest proces, dar vindecarea este inerentă vieții. Este darul și responsabilitatea noastră. S-ar putea ca asta să-i surprindă pe cei mai mulți oameni, condiționați să le cedeze puterea „specialiștilor“, fie ei medici sau politicieni. În vindecare, ca și în viață, suntem liberi și suntem autoritatea divin împuternicită în procesul de desfășurare a vieților noastre.

Vindecarea este rareori un act de stimulare a energiei și luminii interioare, fiind mereu o eliberare și o expresie a forței interioare. Chiar dacă procesul de vindecare este unic, expresie a vieții unui individ, acest miracol poate fi facilitat cu numeroase instrumente și tehnici. De-a lungul culturilor umane au apărut numeroase terapii care au multe de oferit ca arte ale vindecării. Totuși, nu ele vindecă. Nu pot să vindece; pot doar să ajute propria forță înnăscută de vindecare a organismului.

Aparenta multitudine de tehnici de vindecare, adesea părând să se contrazică, poate fi văzută ca o ecologie interrelațională a abordărilor. Eu o numesc ecologie terapeutică. Când vezi legăturile dintre diversele curente de

vindecare, devine clar că o asociere unică de terapii s-ar putea potrivi perfect unui individ, iar o altă asociere ar putea fi potrivită altuia. Asta ne oferă posibilitatea alegerii celei mai bune modalități de intervenție pentru susținerea procesului de autovindecare.

Diagrama de la pagina 32 așază individul — inima și centrul autovindecării — în mijlocul unei palete de terapii. Fundația este Gaia, iubita noastră planetă, care ne susține și ne ajută. Este o prezență luminoasă și binecuvântată, îmbrățișându-ne și iluminându-ne cu misterul prezenței iubitoare a lui Dumnezeu.

Eu recomand patru ramuri de tehnici de vindecare: medicina, intervențiile fizice, psihoterapiile și metodele integrării spirituale. Fiecare dintre ele este divizată pentru a arăta căi individuale ce reprezintă mult mai mult, însă această diagramă are și limite, căci este bidimensională, sugerând că relațiile dintre instrumentele de autovindecare sunt liniare. Asta nu poate fi mai departe de adevăr, căci relațiile propriu-zise sunt complexe și numeroase, dând naștere unei mari diversități. Cel mai bine e să considerăm această diagramă parte a unei rețele tridimensionale ce dă naștere unui tipar geodezic de posibilități vindecătoare. Un exemplu ar fi o abordare bazată pe plante medicinale, masaj, psihosinteză și meditație. Această asociere îi poate oferi persoanei implicate exact ceea ce îi este necesar pentru facilitarea autovindecării. Cu toate acestea, se poate să fie potrivită și numai homeopatia. Aceste asocieri pun la dispoziție abordări de mare subtilitate și diversitate.

MEDICAMENTUL

Cuvântul „medicament“ este folosit aici pentru a descrie orice este administrat, orice reprezintă un dar al Pământului. La prima vedere, poate părea ciudat că medicamentele se află în

același grup cu plantele medicinale și homeopatia. Toate sunt *materii* și, ca urmare, fac parte din diversitatea și bogăția planetei noastre. Indiferent că e vorba de hidrocortizon, de rădăcină de unicorn sau de un Remediu Floral Bach, toate provin din trupul planetei. Ar fi o greșeală să le judecăm diferit. Are fiecare locul său. E nevoie doar de o deosebire clară cu privire la tratamentul potrivit pentru fiecare individ unic. Nu e nimic universal rău cu privire la chimioterapie sau universal bun cu privire la plantele medicinale. Să fim recunoscători că putem alege.

INTERVENȚIILE FIZICE

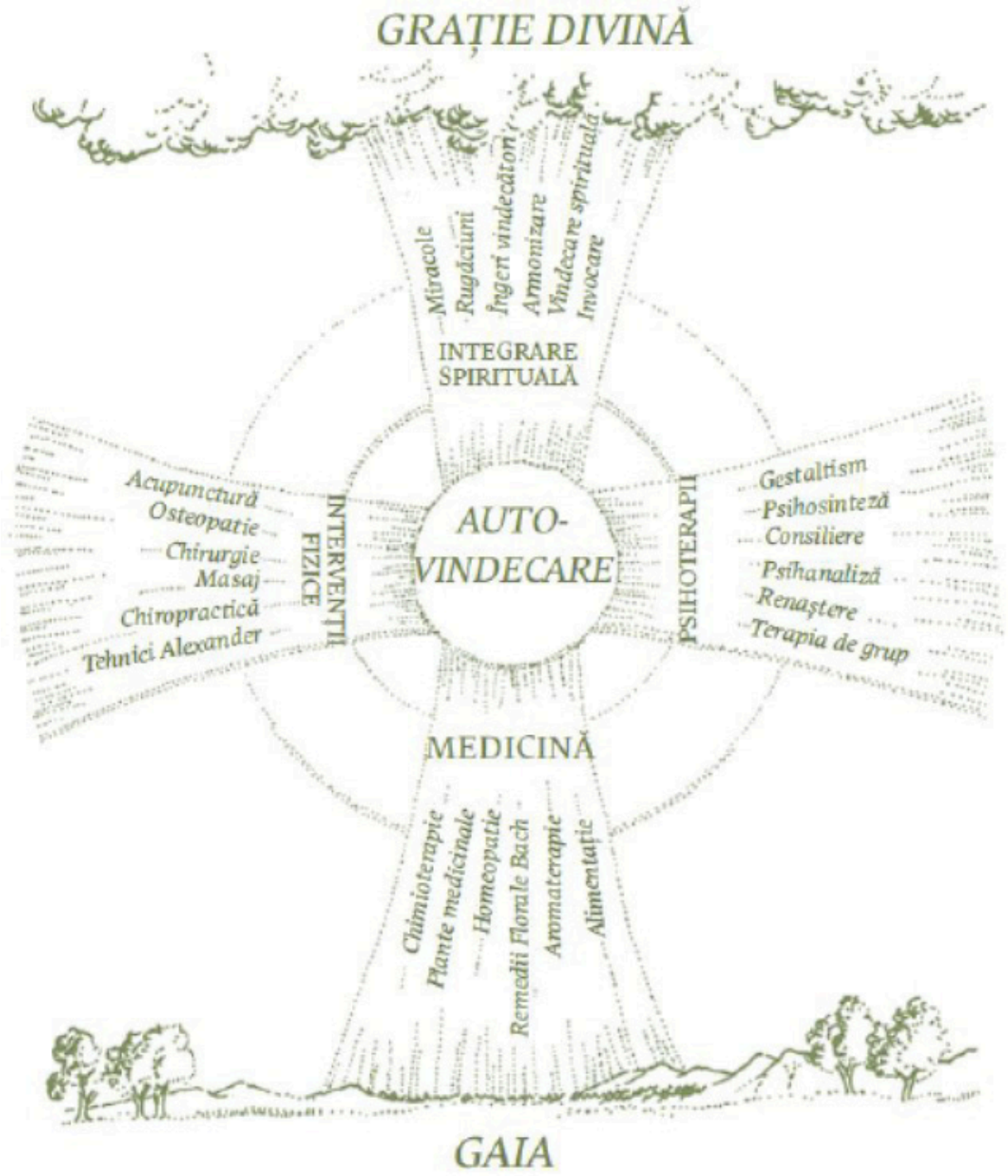
Corpul fizic are o înțelepciune profundă, depășind cu mult capacitatea minții de a o concepe. A apărut o întreagă serie de modalități de eliberare a acestei înțelepciuni și de potențare a acțiunii vindecătoare a corpului. Probabil cea mai limitată și mai primitivă metodă este chirurgia. Dar există momente în care tot ce se poate face este înlăturarea țesutului afectat. Operația e cu mult mai puțin necesară decât consideră chirurgii noștri, dar este, în continuare, o formă validă și, ocazional, adecvată de intervenție fizică. Acupunctura, terapia chineză antică de echilibrare a energiei corpului, este cea mai utilă modalitate de intervenție fizică. Pe lângă aceste două tipuri foarte diferite de intervenții, putem enumera tehnici manuale precum fizioterapia, osteopatia, chiropractica, masajul și masajul Rolfing. Alături de aceste tehnici efectuate asupra *noastră*, există și acelea pe care le facem noi înșine. Este vorba de yoga, alergare, dans și toate formele de exerciții și manifestări fizice.

PSIHOTERAPIILE

Mare parte dintre suferințele și traumele pe care le-am trăit în

viață sunt rezultatul problemelor emoționale și mentale. Există o serie de terapii care ne ajută să înaintăm către cunoașterea interioară și către alinierea integrativă a eului nostru psihologic. Nu doar persoanele traumatizate emoțional sau confuze mental beneficiază de pe urma explorării și vindecării tulburărilor de natură emoțională sau mentală. Chiar și omul obișnuit poate învăța multe în vederea întregirii. Eliberarea potențialului unui individ poate să-l transforme pe acesta, holistic vorbind, ceea ce influențează mai departe întreaga sa lume. Revizuirea sistemului de concepții, a imaginii de sine, a tiparelor de comportament și a impulsurilor sau motivațiilor profunde într-un context al clarității poate să elibereze mari rezerve de energie vindecătoare, ca o afirmare a vieții și țelurilor individuale.

În cadrul diverselor terapii, s-ar putea să difere perspectivele asupra alcătuirii psihice a ființei umane, accentul fiind pus pe părți diferite ale „geografiei noastre interioare“. Însă toate sunt de ajutor în eliberarea blocajelor mentale și emoționale. Abordările se întind de la psihanaliza tradițională la terapiile umaniste și la cele numite transpersonale, care admit și lucrează cu dimensiunea spirituală, precum și cu alte aspecte ale ființei noastre.



INTEGRAREA SPIRITUALĂ

Inerentă perspectivei holistice asupra umanității este percepția unui centru integrator, a unui miez spiritual, a unei surse de viață și de iubire. Vindecarea poate fi declanșată prin

integrarea experiențelor existenței cotidiene în miezul intim al vieții noastre. Există mai multe feluri de căi spirituale. Căile către Dumnezeu sunt la fel de numeroase ca oamenii care merg către El. În abordarea spiritualității umane din unghiul vindecării, există în vindecarea spirituală modalități prin care ne putem deschide sinele mai înalt și modalități prin care alții ne pot influența „corpurile spirituale“. Una dintre ele ar fi rugăciunea sau diversele tipuri de meditație, iar o alta, vindecarea spirituală ori tehnicile care uzează de ceea ce a fost denumit „corpul subtil“. Un factor care nu trebuie trecut cu vederea este posibilitatea miracolelor, o formă profundă de vindecare și, probabil, singura situație în care vindecarea este efectuată *pentru* o persoană, vindecare efectuată exclusiv de spirit.

Dintre toate acestea putem vedea că procesul interior al vindecării poate fi ajutat de o multitudine de abordări. Sunt multe modurile în care pot fi eliberate puterile înnăscute de întregire și regenerare a corpului. Cu toate acestea, indiferent de cât de sincere sunt încercările de vindecare, dacă nu suntem atenți și la stilul de viață, și la felul în care ne comportăm în lume pentru a vedea ce schimbări sunt indicate, vindecarea nu va funcționa cu adevărat.

Un prim pas important în procesul de vindecare este renunțarea la judecățile de valoare. Să fii bolnav nu este „rău“ și să fii sănătos nu este „bine“. Nu neg că prima situație este preferabilă și adecvată, dar rigiditatea și presiunea fiecărei judecăți de valoare de tipul bine sau rău vor contribui ele însele la îmbolnăvire. Boala poate fi adesea o ocazie de schimbare și transformare în viața individului și, înțeleasă astfel, poate fi abordată cu mai puțină rezistență și dezaprobare. Există situații în care problema este o ocazie de a uza de o voință puternică și de a lupta cu boala și situații în care să fii liniștit și împăcat cu

acest proces. Generalizarea este imposibilă, căci lecția de învățat depinde de modalitatea de abordare. A judeca — și a te judeca — este o greșeală.

Merită reținut că suntem ceea ce mâncăm, dar și ceea ce respirăm, ceea ce gândim, ceea ce spunem, ceea ce vedem. Așa că, în vreme ce tot ce s-a spus privește viața noastră interioară, și interacțiunea cu mediul în care alegem să trăim este la fel de importantă. Cuvântul esențial este aici *a alege*. Putem alege să ne schimbăm. Suntem puternici și liberi în viețile noastre. Dacă nu putem schimba situația din exterior, ne putem schimba atitudinea față de ea.

Sistemul de concepții cu care interpretăm lumea ne colorează modul în care trăim în lume și pe noi înșine. Concepțiile ne pot limita exprimarea și fluxul neîngrădit de energie și de conștiință prin noi. E bine să ne examinăm concepțiile și să vedem dacă ele ne susțin viața și țelurile. În tandem cu asta este imaginea despre sine. Modul în care ne vedem pe noi înșine, talentele și limitele noastre, nevoile și calitățile, aspectul fizic și starea de sănătate creează în mare parte ceea ce suntem. Imaginea despre sine poate să aibă un impact profund asupra stării de sănătate, iar problemele de piele și de greutate o demonstrează, deși pot să fie implicați și alți factori.

Dacă relațiile noastre nu sunt sănătoase, nici noi nu vom fi. Putem construi relații prin care să ne afirmăm, care să ne întărească deplasarea în direcția sănătății și întregirii. Noi alegem conștient oameni alături de care să ne ducem viața și activitatea. Casa, locul de muncă și spațiul tău de recreere reflectă bucurie și pozitivitate? Dacă nu, trebuie să le schimbi tu personal. S-ar putea să fie foarte greu, dar exact asta înseamnă vindecarea, să ne transformăm pe noi înșine și lumea.

Cea mai importantă relație dintre toate este probabil cea pe care o avem cu natura și cu planeta. Starea de bine depinde de interacțiunea noastră cu Gaia, iar întregul poate fi exprimat sub forma unei relații conștiente cu întregul mai mare din care umanitatea face parte. Spiritul vieții poate circula liber dinspre natură spre umanitate atunci când i se oferă ocazia. Și atunci este creată o reciprocitate a vieții, respectiv contextul în care se construiesc toate relațiile sănătoase. Această experiență a naturii poate să însemne să urci munții sau să stai la umbra unui copac. Forma nu este importantă. Importantă *este* deschiderea spre comuniunea cu natura.

Dar cum rămâne cu cărțile pe care le citim, cu filmele și emisiunile la care ne uităm, cu panourile cu reclame pe care le vedem, cu politicile pe care le susținem? Este oare muzica pe care o ascultăm bună pentru sănătatea noastră? Sunt prietenii buni pentru tine? Toate acestea sunt întrebări relevante și niciuna dintre ele nu are răspunsuri știute dinainte. Muzica sănătoasă e aceea care te ajută să simți că ești întreg. Pentru unii, poate să fie Bach, iar pentru alții, Grateful Dead. E treaba noastră să ne asumăm răspunderea pentru propria viață. Putem să alegem cine dorim să fim și apoi să ne creăm!

Soluția pentru autovindecarea de orice fel este compasiunea. Exprimarea compasiunii față de sine creează o ușurință interioară și o perspectivă clară din care pot să se schimbe și să se vindece multe. Compasiunea se dezvoltă într-o stare de deschidere față de spirit în viața unui om. Forma nu este importantă. Inefabilul trebuie să facă parte din viață; sensul și semnificația, indiferent cât de indefinibile și de subtile, trebuie să fie prezente activ în experiența și expresia umană. Ele pot lua forma meditației, a rugăciunii sau a orice altceva are efect la fiecare dintre noi. Forma este irelevantă; conținutul și atitudinea sunt esențiale. Deschiderea către

experiențele sufletului și ale spiritului înseamnă vindecare și afirmare a ființei ca întreg.

---

[1] Alice Bailey, *Esoteric Healing*, Lucis Press, 1953. (N.a.)

[2] *Ibid.* (N.a.)

[3] J. E. Lovelock, *Gaia, a New Look at Life on Earth,* Oxford University Press, 1979. (N.a.)

[4] David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge & Kegan Paul, 1980; *Plenitudinea lumii și ordinea ei*, Humanitas, 1995.

[5] Aceste asemănări sunt analizate de Fritjof Capra în excelenta sa lucrare, *The Tao of Physics*, Fontana/Collins, 1975; *Taofizica — o paralelă între fizica modernă și mistica orientală*, Ed. Tehnică, 2004.

[6] Marilyn Ferguson, *The Aquarian Conspiracy*, Granada, 1980. (N.a.)

SISTEMUL CIRCULATOR

„Sângele este viață și schimb liber, întrepătrundere liberă, circulație liberă a tot ce este necesar pentru ca viața umană să creeze lumea. În prezent aceste condiții nu există, corpul umanității este bolnav și pe dinăuntru viața sa e întreruptă. În loc de liberă circulație între toate părțile care alcătuiesc viața, avem separare, canale blocate, congestie și stagnare. A fost nevoie de înfiorătoarea criză a prezentului pentru ca umanitatea să cuprindă boala de care suferă.“

ALICE BAILEY

SISTEMUL CIRCULATOR

Ne începem călătoria printre sistemele organice aruncând o privire la sistemul circulator, căci este cel care face legătura între toate celelalte și le influențează pe toate celelalte.

Când discutăm despre sistemul circulator nu trebuie să uităm că avem de-a face cu un *sistem de transport*. În această secțiune nu ne preocupă ce anume este transportat, și anume sângele, care este o asociere de diverse substanțe secretate în părți diferite ale corpului. În această secțiune vom vorbi despre sănătatea și buna funcționare a *inimii* și a *vaselor de sânge*.

Vitalitatea și tonusul întregului sistem circulator sunt fundamentale pentru viață și pentru integrarea tuturor părților organismului. Dacă sunt prezente slăbiciuni sau congestii, acestea vor avea efecte profunde asupra țesuturilor și organelor implicate. Se poate ca sângele să fie în perfectă stare, dar, dacă nu ajunge în cantități adecvate la organe, apar probleme. La fel, dacă reziduurile secretate în urma proceselor metabolice nu sunt bine eliminate, sunt afectate rapid țesuturile.

Din toate acestea putem trage concluzia că îmbolnăvirea oricărui organ poate să constea dintr-o insuficiență circulatorie fie din cauză că organul respectiv nu este suficient oxigenat, fie deoarece reziduurile pe care le generează nu sunt drenate suficient de bine.

Atunci când ne raportăm la organism într-o manieră holistică și tratăm fiecare afecțiune din această perspectivă, ne

dăm seama că toate organele și sistemele sunt legate între ele și se influențează reciproc. Trebuie să vedem cu ce anume contribuie fiecare dintre ele, individual, la întregul tablou. Vasele de sânge ale inimii s-ar putea să aibă legătură cu orice afecțiune și trebuie ajutate și susținute în procesul de vindecare.

În societatea noastră, sistemul circulator este un spațiu comun al îmbolnăvirilor, adesea fatale, întrucât, din cauza felului în care trăim și abordăm viața, nu avem suficientă grijă de inimă și de vasele de sânge. Prevenirea problemelor circulatorii este ușoară și mai jos sunt prezentate câteva recomandări.

Când problemele cardiace majore sunt deja evidente, chestiunea este întru câtva diferită și trebuie luate măsuri de îngrijire. Medicina naturistă are multe de oferit pentru vindecarea insuficienței și a afecțiunilor cardiace, dar orice tratament trebuie să se desfășoare sub supraveghere medicală calificată.

PREVENIREA AFECȚIUNILOR CIRCULATORII

Prevenirea este cu mult mai de dorit decât să fie nevoie să se recurgă la vindecarea unei boli deja prezente și înseamnă condiții bune pentru trup, minte și spirit.

Numim o tulburare boală atunci când organismul este atât de epuizat, încât începe să manifeste simptome. În cazul celor mai mulți oameni, durează mai mulți ani până se ajunge la o astfel de stare, căci organismul este, de regulă, capabil să facă față multor atacuri de-a lungul unui interval mare de timp, fără să cedeze. De obicei, are loc un declin constant: nu mai suntem chiar la fel de puternici și de viguroși ca anul trecut; sănătatea

noastră nu mai este chiar atât de bună pe cât ar putea fi. Ea începe să alunece pe panta către boală, dar nu observăm asta decât atunci când ceva cedează și ne îmbolnăvim.

În privința sistemului cardiovascular, există anumite detalii specifice care ar trebui reținute. Ele sunt valabile nu doar pentru toți cei care au deja probleme cu acest sistem sau pentru aceia al căror mod de viață îi încadrează în categoria cu „risc ridicat“ de afecțiuni cardiovasculare, ci pentru oricine nu dorește să aibă probleme de acest tip.

Există patru factori de care trebuie să se țină seama, prezentați în continuare.

Exercițiile fizice. Este vital pentru întregul organism să fie pus la treabă și supus unei suprasolicitări din când în când. Singura modalitate de a ne asigura că inima și vasele de sânge sunt cu adevărat utilizate este să facem exerciții fizice astfel încât pulsul să crească și să simțim că ne pierdem suflul. Asta nu înseamnă că oamenii trebuie să alerge până la epuizare în fiecare zi! Exercițiile fizice regulate, potrivite și plăcute, sunt o soluție. Moderație în toate, inclusiv când vine vorba de exercițiile fizice.

Alimentația. În ceea ce privește sistemul circulator, singurul și cel mai important factor cauzator de probleme este consumul de grăsimi, fiecare dintre noi mâncând mult prea multe. În ultimii doi ani, am aflat multe despre relația dintre consumul de grăsimi saturate și nivelul de colesterol (una dintre aceste grăsimi) din sânge, ceea ce duce la diverse probleme cardiovasculare. O soluție recomandată a fost consumul de grăsimi nesaturate în locul periculoaselor grăsimi saturate, în principal făcând trecerea de la grăsimile animale la cele vegetale. Totuși, conform unor cercetări noi, nu e chiar atât de simplu. Dovezile indică pericol și în consumul de grăsimi

nesaturate și singura soluție sigură este reducerea consumului total de grăsimi, ceea ce, în general, înseamnă renunțarea completă la grăsimi. Și asta înseamnă un consum redus de grăsimi vizibile (din carne, unt, uleiuri), dar și invizibile (din prăjituri, produse de patiserie, supe-cremă, maioneză, brânzeturi, lapte și produse lactate, ouă), acestea alcătuind adesea totalul consumului nostru de grăsimi. În schimb, mare parte din alimentația noastră ar trebui să constea din multe fructe și legume proaspete, cereale integrale, fasole și mazăre, ultimele două fiind considerate în stare să reducă nivelul de colesterol din sânge. Cantitatea de sare trebuie să fie minimă.

Tutunul și alcoolul. E esențial ca orice om preocupat de starea sa de sănătate și mai ales de inimă și vase de sânge să renunțe la fumat și să mențină un consum rezonabil de alcool.

Stresul. Există o strânsă corelație între nivelul de stres din viață și apariția problemelor de sănătate, în special la nivelul sistemului cardiovascular. „Stresul“ este un concept relativ. Ar fi mai potrivit să avem în vedere capacitatea individuală de a face față stresului decât să privim stresul în sine. În prezent, avem la dispoziție numeroase instrumente care să ne ajute să ne asumăm responsabilitatea pentru viața noastră și să facem față stresului și tensiunilor emoționale. E posibil să diminuăm aceste tensiuni prin utilizarea de remedii naturiste, dar e mult mai bine și mai realist să mergem la cauza lor subtilă și să facem schimbările necesare. Asta presupune conștientizare și, uneori, curaj. Terapiile de relaxare, co-consilierea pentru re-evaluare și psihologia umanistă și transpersonală au toate foarte mult de oferit. Boala poate fi prevenită prin aplicarea destinderii. Armonia psihologică și spirituală vor crea un mediu

intern pentru armonia trupească.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL CIRCULATOR

Ca în cazul tuturor sistemelor din organism, identificarea plantelor medicinale pentru acest sistem este o simplificare necesară. Organismul este o entitate integrată, iar abordarea naturistă a vindecării admite acest lucru. Orice probleme care apar într-un anumit sistem ar putea fi provocate de starea de sănătate și de vitalitatea oricărei alte părți a organismului și de aceea orice plantă medicinală poate să aibă un rol în tratamentul oricărui sistem. Cu toate acestea, pentru a-i permite înțelegerii noastre umane limitate să cuprindă fundamentele medicinei naturiste, este o procedură validă să identificăm plantele medicinale care au un anumit rol în cadrul sistemului circulator.

Pentru a păstra lucrurile simple și a evita grupările complexe, plantele medicinale vor fi diferențiate astfel: cele cu acțiune directă asupra inimii și cele care afectează vasele periferice.

TONICELE PENTRU INIMĂ

Cele mai importante plante medicinale pentru inimă sunt: *măturicea, cervana, bubericul, păducelul, lăcrămioara, talpa-gâștei, cactusul (lumina-lunii).*

Vei vedea că plante precum *degetarul* (*Digitalis*) și *ceapa-de-mare* nu au fost trecute pe această listă, chiar dacă acestea sunt utilizate pe scară largă de medicina convențională ca tratamente eficiente pentru insuficiența cardiacă. Cu toate acestea, întrucât există pericole semnificative în utilizarea *degetarului,* această plantă otrăvitoare a fost eliminată din listă.

Asta nu înseamnă că nu avem la dispoziție alte remedii eficiente pentru inimă. Cel mai important dintre ele este, de departe, *lăcrămioara*. Vom face acum o mică digresiune pentru a vorbi despre acțiunea acestei plante medicinale și a o compara cu *degetarul*, căci sunt prezente aici câteva lecții importante.

După cum se afirmă în capitolul despre compușii plantelor, remediile utilizate adesea pentru tratamentul inimii sunt bogate într-un grup de substanțe chimice numite glicozide cardiace. Aceste substanțe chimice complexe au uluitoarea capacitate de a stimula mușchii inimii într-un fel care să potențeze contracțiile și să asigure un flux mai abundent de sânge prin organism. Astfel, crește eficiența inimii, dar cu ajutorul acestor substanțe chimice nu crește și nevoia de oxigen de care are nevoie mușchiul inimii pentru această performanță, așa că nu trebuie să ne facem griji cu privire la vreo lipsă de oxigen.

Totuși, *degetarul* vine cu un pericol în plus, căci anumiți compuși ai săi pot să se acumuleze în organism și să producă intoxicație, ceea ce nu e cazul cu *lăcrămioara*. Așa cum arată analiza farmacologică, *lăcrămioara* conține mai multe glicozide cardiace, printre care convalatoxină, convalatoxol, convalarină, convalozidă, convalatoxolozidă. (Rădăcina tuturor acestor cuvinte străine este denumirea latinească a plantei, *Convallaria majalis*.) Chiar dacă sunt prezente toate aceste substanțe biochimice, numai două dintre ele acționează direct asupra

inimii, iar dintre acestea cea mai importantă este convalatoxina.

Pentru farmacist, asta înseamnă că restul sunt inutile, ceea ce nu poate fi mai departe de adevăr, căci s-a descoperit că glicozidele celelalte fac să crească solubilitatea celor active cu până la 500 de ori. Valoarea clară a acestui fapt este că sunt necesare doze mai mici, căci o creștere a solubilității va face să sporească și „biodisponiblitatea“. Mai mult decât atât, s-a arătat că, deși convalatoxina are un efect rapid și este oxidată și excretată repede, întreaga plantă are un efect mai îndelungat în organism. La nevoie, celelalte glicozide aparent inactive sunt transformate de organism în substanțe active. În cazul *lăcrămioarei*, nu există pericolul intoxicației, căci glicozidele sale au o structură chimică unică, asigurând o excreție rapidă, neacumulându-se în organism.

Lăcrămioara este un bun exemplu de sinergie a plantelor medicinale. Din tot acest studiu analitic și biochimic se poate vedea că întregul este, într-adevăr, mai mult decât suma părților. Acțiunea întregii plante nu poate fi prevăzută cunoscând compușii chimici separați, întrucât efectele sunt obținute ca urmare a unor interacțiuni complexe și integrate. Toate acestea nu fac decât să arate că vechile cunoștințe despre această plantă, transmise din generație în generație până la noi, pot fi susținute de știința modernă atunci când se recurge la o perspectivă suficient de largă.

Să aruncăm acum o privire asupra tonicelor cardiace menționate anterior. Toate acționează într-un fel care tonifică și întărește funcționarea inimii și vom da aici câteva indicații scurte cu privire la utilizarea lor pentru sistemul circulator. Pentru mai multe detalii, se poate consulta secțiunea „Atlas botanic“.

Lăcrămioara. Poate fi utilizată când inima nu are suficientă

forță de pompare, în angină, de exemplu, sau în tratamentul unei inimi obosite, mai ales atunci când există depozite pe vasele de sânge.

Cactusul (lumina-lunii). Poate fi utilizat la fel ca *lăcrămioara* și este deosebit de folositor atunci când există schimbări de ritm cardiac.

Fructele de păducel. Acestea sunt cele mai valoroase remedii pentru sistemul cardiovascular, întărind forța de contractare a mușchiului inimii și acționând pentru dilatarea vaselor din circulația coronariană. Pot fi folosite în cazul celor mai multe probleme circulatorii, căci sunt amfotere (adică relaxează sau stimulează inima, după cum este necesar) și normalizează funcția cardiacă.

Talpa-gâștei. Această plantă este o neurorelaxantă și o valoroasă emenagogă. Valoarea sa pentru sistemul circulator este cuprinsă în denumirea sa latinească, *Leonurus cardiaca*. Ea întărește și normalizează mult funcționarea inimii.

Măturicea. Poate fi considerată drept cel mai important diuretic cardiac. Întărește și normalizează pulsul, drenând organismul de orice acumulare de apă din cauza unei forțe insuficiente de pompare a inimii. Trebuie totuși luată cu precauție căci poate face să crească tensiunea arterială.

Bubericul. Deși este în primul rând o plantă medicinală pentru problemele cutanate, face să crească și forța contracțiilor inimii.

Cervana. Această plantă face să crească forța bătăilor inimii, reducând în același timp pulsul. Este și un bun relaxant.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU CIRCULAȚIE

Ca și în cazul remediilor cardiace, există o gamă foarte mare de remedii disponibile pentru a ajuta și a vindeca vasele sistemului circulator, dar aici ne vom limita doar la cele

specifice.

Cei mai importanți agenți vegetali pentru circulație sunt: *măturicea, hrișca, ardeiul iute, păpădia, ghimbirul, păducelul, castanul sălbatic, florile de tei, vâscul* și *coada-șoricelului*.

După cum poți vedea, unele dintre ele sunt și tonice cardiace, iar altele sunt diaforetice și stimulează circulația periferică (*ardeiul iute, ghimbirul*), în vreme ce altele sunt diuretice (*coada-șoricelului*). Aceasta ne reamintește că în organism apar probleme într-o anumită zonă datorită unei multitudini de cauze și factori ce provin din interdependența tuturor sistemelor.

DIURETICELE

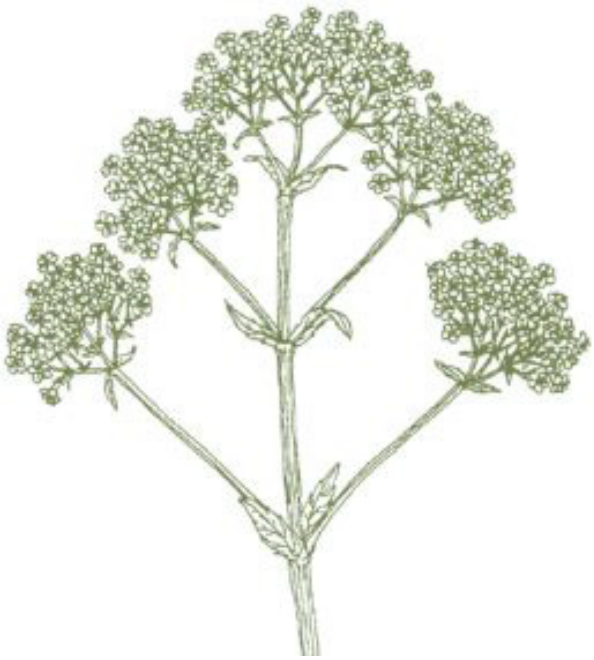
Când apar problemele circulatorii, este nevoie adesea să ajutăm organismul să elimine apa. Când inima este slabă și nu mai reușește să facă să circule sângele în mod eficient prin rinichi sau când vasele de sânge (mai ales cele din sistemul venos al picioarelor) sunt slăbite, poate să apară o acumulare de apă în anumite părți ale corpului și, în aceste condiții, sunt de ajutor diuretice precum *măturicea, păpădia, lăcrămioara* și *coada-șoricelului*. Poate cel mai important diuretic pentru problemele circulatorii este *păpădia*. Atunci când este folosit orice alt remediu pentru a mări forța inimii, există de fiecare dată pericolul de a provoca o carență de potasiu în organism, care, la rândul ei, va agrava problema cardiacă. Astfel, atunci când în medicina convențională este prescris un diuretic, este adăugat și un supliment cu potasiu. Totuși, întrucât *păpădia* conține deja un nivel ridicat de potasiu, există un câștig generic atunci când este folosită ca diuretic, ceea ce îi scoate în evidență valoarea.

Plantele cardioactive ca *măturicea* și *lăcrămioara* sunt incluse aici, căci *măturicea* este un diuretic puternic, iar *lăcrămioara* acționează și ea ca un diuretic puternic dacă

rădăcina problemei este la nivelul inimii.

NERVINELE

Anxietatea și stresul pot să ducă la probleme cardiovasculare și, adesea, este imposibil să fie indicată o anumită cauză. Orice problemă specifică este o manifestare a întregii rețele relaționale dintre stilul de viață, realitatea interioară și predispozițiile fizice. Atunci când apare o problemă cardiovasculară, trebuie avută în vedere utilizarea de nervine, căci în multe cazuri anxietatea și stresul sunt prezente, iar alteori chiar cauzate de problema respectivă.



Cele mai folositoare nervine pentru problemele cardiovasculare sunt *roinița, hameiul, florile de tei, talpa-gâștei, dedițelul, gura-lupului* și *valeriana*. Cele potrivite pentru a fi utilizate trebuie selectate de fiecare în parte prin compararea acțiunilor lor asociate din secțiunea „Atlas botanic“ a acestei cărți.

TIPARELE DE BOALĂ

Folosirea conștientă și holistică a plantelor medicinale are multe de oferit în tratamentul problemelor circulatorii. Cu toate acestea, trebuie subliniat că, dacă problemele cardiace sunt mai grave, acestea trebuie tratate sub supraveghere medicală.

În raportarea la aceste afecțiuni specifice și la aceste tipare de boală trebuie să reținem că fiecare persoană este unică. Oamenii nu sunt manuale!

INIMA SLĂBITĂ

Medicina convențională împarte problemele cardiace în mai multe categorii, dar, atunci când folosim plante medicinale, nu este, de regulă, nevoie să facem asta, căci avem de-a face cu plante care au un efect de întărire generalizat. Trebuie subliniat

din nou că insuficiența cardiacă cronică trebuie tratată de specialiști.

Pentru întărirea inimii trebuie luat următorul amestec pe parcursul unui interval mare de timp:

fructe de păducel	2 părți
talpa-gâștei	2 părți
lăcrămioară	1 parte

Să se bea o ceașcă din acest amestec de trei ori pe zi.

În același timp, trebuie asigurată o cantitate adecvată de potasiu, de exemplu, prin consumarea de struguri și roșii. Dacă apare retenția de apă, la amestec trebuie adăugată 1 parte *păpădie*. Dacă sunt prezente încordarea și anxietatea, se va folosi:

roiniță	1 parte
flori de tei	1 parte

Și acest ceai trebuie băut de trei ori pe zi sau ori de câte ori este nevoie. Dacă nu se dovedește suficient de puternic, se vor utiliza în schimb *gura-lupului* și *valeriană*, așa cum sunt prezentate în capitolul despre sistemul nervos.

PALPITAȚIILE

Separat de orice afecțiune cardiacă organică poate să apară o accelerare a pulsului, provocată de o serie întreagă de factori, de la menopauză și alergii la frică și excitație sexuală.

Pe lângă intervențiile asupra cauzei specifice atunci când este necesar, există câteva remedii eficiente care fac să scadă pulsul rapid și neregulat, fără să afecteze negativ inima. La remediile descrise pentru normalizarea activității cardiace, se adaugă *măturicea, cervana, vâscul, talpa-gâștei, pasiflora* și *valeriana*.

Accelerarea pulsului este obișnuită în caz de anxietate și stres și i s-a pus eticheta de „tahicardie nervoasă“. Un excelent amestec de bază pentru această problemă este:

talpa-gâștei	2 părți
vâsc	1 parte
valeriană	1 parte

Se consumă sub formă de ceai de trei ori pe zi sau de câte ori este nevoie.

Dacă există suspiciuni de hipertensiune arterială sau de probleme cardiace, trebuie adăugate *fructe de păducel*.

ANGINA PECTORALĂ

Această afecțiune dureroasă și supărătoare apare atunci când fluxul de sânge către inimă este insuficient, ceea ce duce la lipsă de oxigen în țesuturile cardiace. Este cauzată adesea de epuizare fizică sau de stres emoțional. Această problemă poate fi tratată eficient și vindecată dacă tratamentul se face o perioadă adecvată de timp.

Scopul terapiei este ca, prin intermediul arterelor coronariene, să se alimenteze inima cu sânge bogat în oxigen. Pentru aceasta este nevoie de un proces în doi pași. Mai întâi, se dilată vasele de sânge pentru a permite circulația unui volum mai mare de sânge, dar, ca tratament pe termen lung, orice blocaj prezent la nivelul vaselor de sânge trebuie înlăturat. Soluția este folosirea de *fructe de păducel,* care au aceste două efecte dacă sunt luate regulat o perioadă suficientă de timp.

Un plus de *flori de tei* duce la rezultate excelente, căci acestea au capacitatea unică de a curăța depozitele de colesterol de pe vasele de sânge și de a proteja împotriva oricăror acumulări ulterioare. Amestecul de bază este:

fructe de păducel	3 părți

talpa-gâștei	2 părți
flori de tei	2 părți
lăcrămioară	1 parte

Acest ceai trebuie băut de trei ori pe zi de-a lungul unei perioade îndelungate de timp; nu ameliorează imediat durerile unui atac.

Dacă sunt probleme suplimentare cu hipertensiunea arterială, la acest amestec trebuie adăugat *vâsc*.

Angina trebuie tratată în contextul întregii stări de sănătate; individul trebuie să fie tratat ca o ființă unitară și să se țină seama și de alte probleme. Trebuie luată în considerare starea sistemului nervos și tratată corespunzător. Mai mult, starea sistemului digestiv poate să aibă un efect profund. Constipația trebuie tratată prioritar, căci orice constipație cronică pune presiuni inutile asupra inimii.

Trebuie să se țină seama de recomandările de la începutul capitolului cu privire la prevenire, în special de limitările alimentare care sunt vitale, ca și recunoașterea stresului. Exercițiile fizice trebuie să fie moderate și delicate până când se preia controlul bolii, căci altfel poate fi declanșat un atac, chiar dacă este urmat un tratament naturist. *Usturoiul* crud în alimentație poate fi de mare ajutor pentru această problemă, ca și pentru afecțiunile cardiovasculare.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Hipertensiunea arterială este o problemă foarte obișnuită a societății noastre. Ea poate fi provocată de o serie de probleme fizice primare — caz în care acestea trebuie tratate corespunzător —, dar poate să apară și fără vreo cauză clară. Este așa-numita „hipertensiune esențială“ și despre ea vom discuta aici. Chiar dacă nu este găsită nicio cauză specifică

pentru această foarte comună varietate de hipertensiune arterială, există câțiva factori potențatori ușor de identificat. Adesea, este o predispoziție genetică ce provine din zestrea ereditară a vreunuia dintre părinți, dar nu e obligatoriu ca această predispoziție să se manifeste dacă sunt urmați pașii de prevenire.

Stresul și anxietatea au un rol semnificativ în apariția acestei afecțiuni. Problemele emoționale, presiunea de la serviciu și mersul lumii (*mai ales* mersul lumii!) pot să contribuie toate la o stare mentală care se reflectă în corp sub forma unui tipar de încordare, inflexibilitate și contracție, o presiune asupra întregii ființe, ceea ce face să crească tensiunea arterială. Există o relație directă, mediată de nervi, care duce la contracția vaselor de sânge periferice și influențează pulsul. Terapiile de relaxare și tehnicile corporale, cum ar fi masajul, sunt foarte valoroase în astfel de cazuri, căci scapă corpul de tensiuni. (Vezi secțiunea de „Exerciții de relaxare“ din capitolul despre sistemul nervos.)

Și factorii alimentari pot să fie implicați în două feluri. Când alimentația este prea bogată în grăsimi și carbohidrați, există un risc puternic ca unele dintre aceste grăsimi suplimentare să se depoziteze pe pereții vaselor de sânge. Acest aterom, un depozit de grăsime, face să crească direct tensiunea arterială. Hipertensiunea arterială poate fi provocată și de o alergie la anumite alimente. Deși uneori alergia poate să fie evidentă, în multe cazuri este subclinică și deloc ușor de depistat. Astfel de reacții ușoare apar adesea printr-o creștere a tensiunii arteriale. O cauză obișnuită este alergia la lactate. Aceasta se poate verifica ușor prin restricționarea tuturor produselor lactate timp de una–două săptămâni pentru a vedea ce se întâmplă, reintroducându-le apoi și comparând valoarea tensiunii arteriale, precum și orice alte senzații subiective.

Nivelul tensiunii arteriale în organism este menținut printr-un mecanism complex. Așa complex cum este, putem trage concluzii valoroase comparându-l cu un sistem hidraulic elementar: dacă apare o creștere de fluid în sistem, tensiunea crește prin retenție de apă; la fel și dacă volumul descrește prin contracția vaselor sau prin „împănarea“ cu depozite; ori dacă forța de pompare crește, ca atunci când există probleme cardiace.

Există mai multe plante medicinale care dilată vasele de sânge periferice, făcând astfel să crească volumul total de sânge din sistem. Sunt și altele care normalizează activitatea inimii, făcând să scadă în deplină siguranță forța cu care sângele este pompat în corp. Cele mai importante remedii sunt *hrișca, usturoiul, călinul, fructele de păducel, florile de tei, vâscul* și *coada-șoricelului*.

Ca de fiecare dată, pentru fiecare individ în parte dozarea propriu-zisă variază în funcție de nevoile sale unice. Ca recomandare de bază, este eficient următorul amestec:

fructe de păducel	2 părți
flori de tei	2 părți
coada-șoricelului	2 părți
vâsc	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

În plus, se poate consuma *usturoi*, preferabil crud. Dacă organismul este foarte încordat, trebuie adăugată la amestec și 1 parte *călin*. Dacă anxietatea și stresul sunt mari, se pot include *gura-lupului* și *valeriană*. Când hipertensiunea arterială este însoțită de dureri de cap, se adaugă la amestec 1 parte *vindecea*.

ATENȚIE!

A nu se folosi *măturicea* în calitate de diuretic în caz de hipertensiune arterială.

Prin folosirea acestui amestec o perioadă de timp, tensiunea arterială revine la nivel normal. Amestecul este eficient și nu face să scadă artificial tensiunea arterială. Niciuna dintre aceste plante nu poate să producă asta, pentru că sunt plante normalizatoare și nu vor scădea tensiunea arterială la un nivel inadecvat.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

Când tensiunea arterială scade sub nivelul individual normal, pot să apară la fel de multe tulburări ca la creșterea ei. Dacă nu este direct legată de probleme organice, hipotensiunea se asociază adesea cu slăbiciunea și epuizarea.

Abordarea naturistă a unei astfel de probleme combină contracararea epuizării fizice și nervoase cu remedii care tonifică sistemul circulator și fac tensiunea arterială să revină la normal. În funcție de cauză, sunt potrivite diverse plante. Atunci când sunt implicate stresul și epuizarea nervoasă, trebuie folosite tonicele nervoase, cele mai importante în acest caz fiind *ovăzul* sau fie *arborele de cola*, fie *gura-lupului*, în funcție de nevoile individuale. Plantele medicinale amare precum *ghințura* și *pelinul* activează procesul digestiv, având un efect de fortificare. Amestecul de bază este:

măturice	1 parte
fructe de păducel	1 parte
arbore de cola	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Atunci când este prezentă orice fel de slăbiciune, e important să se administreze regulat *ginseng*.

ARTERIOSCLEROZA

Arterioscleroza este caracterizată de îngustarea și întărirea

pereților arteriali, cauzate în stadiile inițiale de depozitele treptate de calciu, ce restricționează circulația sângelui către celulele din organism. În stadiile mai avansate, se poate transforma într-o acumulare de colesterol și depozite de grăsimi în peretele arterial, care produce o degenerare rapidă a vaselor de sânge, provocând probleme grave. Aceste depozite de grăsimi se numesc ateroame. Ele se pot acumula în aortă, în arterele inimii și în creier. Arterioscleroza este cea mai obișnuită cauză de deces în lumea occidentală.

Arterioscleroza este efectul primar al unui stil de viață inadecvat și se pot face multe pentru vindecarea organismului, dacă se fac schimbările impuse. Alimentația, stresul și lipsa de exerciții fizice sunt factori esențiali ce necesită, de regulă, modificări, ca și consumul de tutun și alcool. O parte semnificativă a tratamentului arteriosclerozei poate fi găsită în secțiunea dedicată prevenirii problemelor cardiovasculare.

De asemenea, există mai multe plante medicinale care pot să ajute, cele mai importante fiind *florile de tei*, căci acestea au o acțiune specifică antiaterom, iar utilizarea lor pe termen lung ferește organismul de depozitele de colesterol, ajutându-l și să elimine orice acumulare deja existentă. Folosirea pe termen lung a *usturoiului* are un efect asemănător.

Plantele specifice pentru această afecțiune sunt: *usturoiul, fructele de păducel, florile de tei, vâscul* și *coada-șoricelului*. Așa cum se poate observa, acestea sunt și plantele cele mai eficiente în tratamentul hipertensiunii arteriale ce însoțește adesea arterioscleroza. Se poate folosi același amestec ca în cazul hipertensiunii arteriale, cu creșterea proporției de *flori de tei* la 3 părți.

TROMBOZA ȘI FLEBITA

Odată cu acumularea de ateroame, apare și pericolul ca o

bucată din acestea sau un cheag de sânge să pătrundă în fluxul sangvin. Ambele pot bloca un vas de sânge, ceea ce duce la deficiență de oxigen sub vasul de sânge blocat. Gravitatea trombozei depinde de partea din corp unde apare blocajul. Poate fi o problemă minoră, dar și o posibilă cauză de deces. Este necesar tratamentul pentru a se asigura că nu se mai formează alte focare sau trombusuri. Tratamentul trebuie să se bazeze pe plantele care asigură un sistem circulator sănătos, plus urmarea recomandărilor pentru arterioscleroză.

Când cheagul apare în venele de la picioare, afecțiunea este numită flebită. În caz de inflamații și dureri locale, cele mai eficiente sunt loțiunile, compresele și cataplasmele. Pentru tratamentul extern al acestor afecțiuni se folosesc *arnica, tătăneasa, fructele de păducel* și *gălbenelele*.

VENELE VARICOASE

Lipsa de exerciții fizice, obezitatea, sarcina și orice altceva care face să scadă circulația la picioare, cum ar fi hainele strâmte sau statul picior peste picior, pot să contribuie la apariția

venelor varicoase, denumire dată acelor vene care s-au mărit, s-au răsucit și s-au umflat. Ele pot să apară oriunde în organism, dar de regulă se formează la picioare, căci inima nu reușește singură să aducă sângele venos din părțile inferioare ale corpului fără acțiunea de pompare a mușchilor picioarelor, care are loc doar atunci când acești mușchi sunt utilizați și exersați. Este esențial să fie efectuate exerciții adecvate și ca picioarele să fie ridicate atunci când se stă jos mai mult timp, pentru a se contracara efectele gravitației.

Medicina naturistă are multe de oferit în cazul acestei afecțiuni, câtă vreme acțiunea sa este susținută cu exerciții fizice. Alimentația trebuie să fie bogată în fructe și legume verzi. Trebuie evitată constipația. Trebuie adăugate în alimentație suplimente cu complex de vitamine B, vitamine C și E. Plantele medicinale utilizate pentru această afecțiune trebuie să stimuleze circulația periferică și, astfel, să ajute fluxul sangvin la picioare. Plantele adecvate sunt *ardeiul iute, ghimbirul, scoarța* sau *fructele de piper de Schiuan*. Mai mult chiar, trebuie incluse și plantele care au un efect de întărire a vaselor de sânge, de exemplu *hrișca, fructele de păducel* sau *castanul sălbatic*. Dacă există retenție de apă care să ducă la umflături ale gleznelor sau ale picioarelor, trebuie inclus și un diuretic precum *păpădia* sau *coada-șoricelului*.

Acest amestec abordează problema din toate unghiurile:

fructe de păducel	3 părți
castan sălbatic	3 părți
scoarță (sau fructe) de piper de Schiuan	2 părți
coada-șoricelului	2 părți
ghimbir	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Când există o inflamație locală dureroasă, o loțiune sau o compresă cu *hamamelis* calmează adesea disconfortul, dar pot fi folosite și *gălbenele*, *tătăneasa* sau *fructele de păducel*.

ULCERELE VARICOASE

Există o legătură foarte strânsă între apariția unor ulcere varicoase și starea venelor, activitatea și tonusul lor, acestea oglindindu-se în venele varicoase. Atunci când picioarele nu sunt bine drenate de sânge și lichide tisulare — din cauza factorilor menționați la venele varicoase —, surplusul de apă duce la descompunerea țesuturilor și la apariția ulcerelor. Este bine cunoscut faptul că sunt greu de vindecat. În acest caz e și mai important să se efectueze exerciții fizice adecvate și picioarele să fie ridicate pentru a se contracara efectul gravitației asupra lor.

Plantele medicinale sunt aceleași ca la venele varicoase, dar trebuie utilizată o proporție mai ridicată de diuretice și curative. Tratamentul extern este vital în acest caz. Dacă există vreo infecție secundară, aceasta poate fi tratată cu o compresă cu *gălbenele*, *nalbă-mare* și *echinacea*, compresă ce trebuie schimbată frecvent. Când infecția cedează, se schimbă compresa cu o cataplasmă cu *tătăneasă*, *gălbenele* și *nalbă-mare*, pisate și amestecate într-o pastă densă care se aplică pe țesutul ce înconjoară ulcerul. Se menține cataplasma cu ajutorul unui bandaj elastic.

CIRCULAȚIA PROASTĂ ȘI DEGERĂTURILE

Atunci când circulația la extremități nu este adecvată, ceea ce duce la mâini și picioare reci, poate fi util următorul amestec:

scoarță de piper de Schiuan	3 părți

fructe de păducel	3 părți
ghimbir	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Atunci când ai degerături, acestea pot fi tratate foarte bine prin aplicarea unui strat subțire de alifie cu *ardei iute*. Aplicarea se face cu economie.

SISTEMUL LIMFATIC

Sistemul limfatic este alcătuit dintr-o serie de vase a căror sarcină este să transporte fluidul intercelular și intracelular în și din sânge. Totuși, în îndeplinirea acestei sarcini aparent pasive de transport, au loc multe acțiuni vitale. În mare parte, curățarea organismului se face prin drenajul limfatic al celulelor, țesuturilor și organelor. Fluxul adecvat și susținut al sistemului limfatic este deci vital pentru buna funcționare a organismului și trebuie să se țină seama de el atunci când abordăm organismul din punct de vedere holistic. O a doua funcție importantă a acestui sistem ține de glandele limfatice, căci activitatea antimicrobiană a organismului este parțial localizată la nivelul lor. Această funcție este abordată în mai multe părți ale cărții, dar mai ales în capitolul despre urechi, nas, gât și ochi. Glandele umflate pot să apară oriunde există glande limfatice, locurile uzuale fiind gâtul, subrațul, sânii și partea superioară a picioarelor, în zona inghinală. Plante precum *lipicioasa, echinacea, gențiana, gălbenelele* și *rădăcina de cârmâz* sunt considerate purificatoare și pot fi utilizate ca atare ori de câte ori este nevoie.

O dietă de purificare este necesară ori de câte ori există suspiciune de tulburări limfatice. Cea mai bună este dieta de purificare bazată pe fructe. Într-o astfel de dietă, trebuie evitate sau consumate la minimum sursele alimentare enumerate mai

jos, ceea ce îi dă sistemului limfatic răgazul necesar pentru a se recupera în urma suprasolicitării cauzate de aceste alimente nepotrivite:

– carnea roșie;
– alimentele grase și prăjelile;
– brânza, untul, smântâna, laptele;
– oțetul și murăturile;
– alcoolul;
– zahărul și produsele pe bază de zahăr;
– aditivii artificiali, conservanții, coloranții, aromele.

Evitarea acestor alimente ajută organismul, însă consumarea alimentelor potrivite produce o purificare activă prin alimentație. Fructele și legumele proaspete oferă baza acestei purificări. Pentru o purificare profundă, cel mai bine este de urmat o vreme o dietă cu fructe, iar apoi să se reintroducă celelalte alimente. Mai jos este lista cu alimentele adecvate:

– fructele proaspete, mai ales portocale, struguri și mere;
– legumele verzi proaspete;
– carnea albă și peștele, dacă se dorește.

Amestecul de plante medicinale care poate să ajute sistemul imunitar ori de câte ori apare vreo problemă este următorul:

echinacea	2 părți
lipicioasă	1 parte
gențiană	1 parte
rădăcină de cârmâz	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Acest tip de amestec poate fi folosit și pentru alte afecțiuni atunci când se consideră că e nevoie de susținerea drenajului limfatic.

SISTEMUL RESPIRATOR

„Suflul vieții devine cauza morții celui care trăiește într-o cochilie.“

ALICE BAILEY

SISTEMUL RESPIRATOR

Aerul pe care îl respirăm este ecologie spirituală în acțiune. Când inspirăm suflul vieții, împărțim acest aer cu toate ființele umane, cu întreaga viață de pe planetă. Prin respirație uniunea noastră cu copacii devine un fapt evident, iar comuniunea noastră cu oceanele are impact imediat. Prin circulația gazelor și prin energia atmosferică se revelează realitatea întregului planetar, cu implicații asupra vieții omului. Această viziune stă la baza atât a vindecării holistice, cât și a ecologiei, știința întregului. Din perspectiva ecologiei spirituale, putem repeta întrebarea misticilor: *Cine respiră?*

Minut de minut, de regulă inconștient, inspirăm și expirăm undeva între 10 și 15 ori. Zilnic, deplasăm aerul înainte și înapoi suficient cât să umflăm câteva mii de baloane. În acest fel, organismul poate să extragă din aer oxigenul de care are nevoie și să elimine dioxidul de carbon rezidual din sânge.

Chiar dacă aerul conține numai o cincime oxigen, este proporția necesară organismului nostru pentru a supraviețui, căci fiecare celulă din corp are nevoie de oxigen pentru a elibera energia cuprinsă în rezervele alimentare. Multe celule pot să supraviețuiască o perioadă de timp fără oxigen; altele au nevoie de un flux constant. Celulele nervoase mor și nu mai pot fi înlocuite dacă sunt lipsite de oxigen mai mult de câteva minute.

Asigurarea de oxigen pentru celulele organismului este responsabilitatea sistemului respirator și sistemului circulator.

Acest proces este controlat de creier prin intermediul *medulla oblongata* din trunchiul cerebral, unde mesajele privind compoziția sângelui sunt integrate altor informații, reglându-se astfel ritmul respirator.

Creșterea și descreșterea fluxului respirator conferă energie vitală ființei. De aceea, dacă există tulburări respiratorii care împiedică schimbul de gaze, acestea pot să ducă la scăderea vitalității organismului, la creșterea numărului de tulburări de metabolism și la degenerarea țesuturilor.

Anatomia și fiziologia sistemului respirator sunt o întruchipare complexă și foarte frumoasă a integrării și întregirii.

PREVENIREA BOLILOR RESPIRATORII

Nu suntem doar ceea ce mâncăm, ci și ceea ce respirăm. Orice problemă de respirație afectează nu doar celelalte organe și sisteme, ci se poate foarte bine să cauzeze și boli acestor sisteme. Totuși, întrucât organismul este un întreg, și reciproca este adevărată. Când plămânii au nevoie de tratament, trebuie să fim atenți și la sistemul circulator; mare parte din ce s-a spus despre inimă și circulație este relevant și pentru plămâni. Trebuie să mai fim atenți și la starea sistemului digestiv și, mai ales, a organelor de eliminare, căci plămânii, la fel ca intestinele, rinichii și pielea, au rolul de eliminare a reziduurilor. Dacă în oricare dintre aceste sisteme apare o problemă, organismul compensează sporind solicitarea celorlalte. Există limite în privința cantității de reziduuri pe care le pot suporta plămânii dacă, de exemplu, intestinele sunt obturate.

Cele mai multe schimbări patologice ale țesuturilor pot să

fie prevenite dacă mediul ambiant al celulelor este bogat în oxigen în mod constant. Cantitatea de oxigen pe care sistemul circulator o transportă la țesuturi este controlată în mare parte prin respirație.

Din toate acestea, este evident că măsurile preventive cele mai bune pentru acest sistem sunt exercițiile fizice regulate și o bună respirație. În vreme ce noi considerăm respirația ceva normal, respirația conștientă și corectă este privită, chiar și de cercurile medicale convenționale, ca fiind de neprețuit. Rolul central al respirației în multe demersuri spirituale poate că ar trebui să fie un indiciu pentru noi.

Ca în cazul tuturor bolilor, cea mai bună profilaxie este un stil de viață pozitiv. Alimentația, exercițiile fizice și calitatea vieții au o influență profundă asupra sănătății plămânilor.

Pentru a avea plămâni sănătoși, mediul intern trebuie să fie în armonie și la fel și mediul extern. Dacă aerul pe care îl respirăm va fi poluat, asta va tulbura ecologia plămânilor tot așa cum va tulbura ecologia oricărei păduri. Aerul contaminat cu chimicale și alte particule, cu gaze și fum, trebuie evitat. Asta ne aduce la tutun. Tutunul ridică un zid de gudron și cenușă între individ și lume, astfel încât în plămâni nu poate să aibă loc un flux ecologic liber. Aceasta poate să producă o mulțime impresionantă de probleme, de la bronșită la cancer, fără să mai punem la socoteală toate efectele unei cantități scăzute de oxigen asupra restului corpului. Dacă trebuie să ne vindecăm, pe noi înșine și lumea în care trăim, iată un început bun. Alimentația integrală și viața la țară pălesc puțin în fața a 20 de țigări pe zi!

Există și alte pericole specifice ce pot fi cunoscute și evitate. În caz de infecții, cel mai simplu răspuns este a se evita contactul cu acestea. Totuși, cum asta este adesea socialmente imposibil, e nevoie să ne menținem sistemul natural de apărare

în forma sa cea mai bună. E momentul să vorbim despre discutabila folosire a imunizării. Organismul, dacă i se oferă ocazia, este capabil de mari fapte de vitejie când vine vorba de autoapărare, atâta timp cât îi punem la dispoziție o alimentație echilibrată și bogată în vitamine, alături de un stil de viață sănătos atât pe plan mental și emoțional, cât și pe planul acțiunii. În acest context, este vital să facem să scadă uzul greșit al antibioticelor. Căci aceste medicamente, folosite la momentul potrivit în modul potrivit, pot salva vieți, după cum pot și să lase complet neputincios sistemul natural de apărare a organismului. Pe lângă scăderea imunității, pe termen lung duc la apariția, în sens evoluționist, a unor bacterii foarte rezistente, astfel încât problemele devin tot mai greu de tratat. De-a lungul ultimilor 50 de ani, medicii au fost obligați să constate modificări alarmante în acest sens. Printr-un stil de viață corect și prin folosirea de remedii naturiste la nevoie, antibioticele pot fi evitate de cele mai multe ori.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL RESPIRATOR

Toate aspectele sistemului respirator au de câștigat de pe urma remediilor naturale adecvate. Plantele medicinale pot să susțină activitatea mucoaselor și să asigure bunul schimb de gaze ce are loc prin aceste mucoase; ele pot să activeze secreția țesutului pulmonar pentru ca aerul să fie suficient de umed, iar mucoasele protejate; pot să facă să crească reacțiile de răspuns neurologic pentru reglarea respirației, să tonifice circulația astfel încât sângele să circule adecvat prin țesuturi și să stimuleze procesele glandulare și excretorii în întregul lor, pentru a asigura un mediu intern curat și armonios.

Considerând sistemul respirator în contextul întregului, este

evident că, pentru o vindecare reală a oricărei afecțiuni din această zonă, trebuie să avem în vedere și să fim pregătiți să tratăm întregul organism. Natura a fost generoasă cu privire la gama de acțiuni ale plantelor „pectorale“ care ne stau la dispoziție, oferindu-ne astfel posibilitatea de a interveni într-un context larg.

Deși este inadecvat să clasificăm plantele medicinale numai în funcție de acțiunile lor, s-ar putea să conteze stabilirea câtorva direcții generale. Vom trece în revistă stimulatoarele respiratorii, relaxantele respiratorii, remediile amfoterice și emolientele respiratorii.

STIMULATOARELE RESPIRATORII

Plantele medicinale din această categorie acționează ca stimulatoare ale nervilor și mușchilor sistemului respirator, declanșând un reflex neurologic prin terminațiile senzoriale din sistemul digestiv, ceea ce duce la „expectorație“. Expectorantele susțin înmuierea și, respectiv, expulzarea de

mucus din sistemul respirator. Plantele din această categorie sunt: *lăsniciorul, ciuboțica-cucului, părăluța, amăreala, săpunarița, ceapa-de-mare* și *tuia*.

RELAXANTELE RESPIRATORII

Acțiunea principală a acestor plante este să relaxeze țesutul pulmonar, ceea ce este deosebit de util în cazul oricărei probleme legate de tensiune și suprasolicitare. În mod aparent paradoxal, calmarea tensiunii ajută eliminarea de mucus, permițând expectorația. Din această grupă fac parte multe plante: *angelica, anasonul, podbalul, iarba-mare, efedra, semințele de in, grindelia, isopul, pătlagina, Euphorbia pilulifera, roua-cerului, cimbrul, scoarța de cireș negru* și *salata sălbatică*.

REMEDIILE AMFOTERICE

Conceptul de amfoteric este foarte valoros când avem de-a face cu acțiunile aparent contradictorii ale multor plante medicinale. Termenul este împrumutat din chimie, unde înseamnă o substanță capabilă să acționeze fie ca acid, fie ca bază. Amfotericele, care sunt substanțe normalizatoare, își schimbă și își adaptează acțiunea în funcție de condiții. La început poate părea ciudat că un astfel de concept și-a găsit loc în medicina naturistă. În medicina convențională se așteaptă ca un remediu să aibă un efect clar definit și ușor de controlat, în funcție de doză. Dacă înțelegem organismul strict mecanic, asta are sens. Totuși, din perspectivă holistică, trebuie să ținem minte că organismul este înțeles ca un întreg sinergic și factorul care vindecă, sporește și susține procesele vitale de recuperare care au loc natural. Astfel, plantele medicinale amfoterice acționează într-un fel care se potrivește organismului la un moment dat, folosindu-se de înțelepciunea acestuia pentru a face tot ce este potrivit.

Cele mai bune amfoterice respiratorii sunt: *macul canadian, lobelia, lumânărica, iarba-fluturilor* și *ungurașul.*

EMOLIENTELE

Emolientele calmează, ameliorează și înmoaie mucoasele iritate sau inflamate, iar proprietățile lor mucilaginoase, alunecoase permit acoperirea, protejarea și lubrifierea mucoaselor și a altor suprafețe tisulare. Sub protecția lor poate să aibă loc vindecarea.

Multe dintre plantele deja menționate sunt emoliente, cele mai valoroase pentru plămâni fiind: *podbalul, rădăcina de tătănească, semințele de in, lemnul-dulce, brânca, frunzele de nalbă-mare* și *lumânărica.*

TIPARELE DE BOLI ALE SISTEMULUI RESPIRATOR

În practică, diversele boli și sindroame respiratorii cărora le-a fost atribuită o denumire pot fi înțelese ca manifestare a două tipuri de probleme respiratorii: congestie sau spasm. Congestia este declanșată de supraîncărcarea cu mucus a plămânilor fie din cauza unei secreții excesive, fie a unei excreții insuficiente, ceea ce duce, în timp, la efecte degenerative. Spasmele mușchilor bronhici reprezintă celălalt grup de probleme respiratorii și pot fi provocate de mai mulți factori.

Chiar dacă unele afecțiuni nu sunt incluse în niciuna din cele două categorii (cum ar fi cancerul pulmonar), ele reprezintă un cadru util pentru tratamentul holistic al plămânilor.

CONGESTIA

Medicina convențională consideră adesea că infecțiile

bacteriene sau virale sunt cauza stării congestive a plămânilor, urechilor, nasului sau gâtului. Ar fi mult mai potrivit totuși să privim infecția ca *rezultat* al afecțiunii congestive a țesutului pulmonar. Organismele se pot înmulți în corp numai dacă „terenul“ este propice. În cazul plămânilor, congestia oferă terenul propice pentru infecții, dar nu așa stau lucrurile în mod normal. A scăpa doar de infecție nu intervine în niciun fel asupra problemei primare; și congestia trebuie tratată pentru a preveni recurența simptomelor.

Unul dintre factorii legați cel mai adesea de congestie este conținutul de mucus din alimentație. Dacă sunt depășite nevoile organismului de alimente mucogene, acesta se va debarasa de ele prin intensificarea secrețiilor, de exemplu în plămâni. Dacă acest proces natural de curățare este inhibat cu antibiotice, sunt plantate „semințele“ pentru boli cronice și, poate, degenerative, ca urmare a congestiei.

Astfel, în orice afecțiune respiratorie în care există mucus în exces, este esențial să se treacă la o alimentație săracă în alimente mucogene. Atunci când apare o acumulare de secreție nazală, cum ar fi congestia sinusurilor, este de ajutor o dietă care limitează consumul de alimente ce susțin căile metabolice de acumulare a secreției nazale. Chiar și în condiții normale, unii oameni cred că acumularea de secrții nazale sau de mucus înseamnă o acumulare de reziduuri metabolice și toxice, care poate, în cele din urmă, să suprasolicite organismul și să ducă la boli degenerative. Mucusul nu are nimic inerent rău; este un carbohidrat natural al organismului ce acționează ca lubrifiant și ca mediu de eliminare a reziduurilor. Doar când este în exces trebuie supravegheat. Sursele alimentare de mucus sunt:

– produsele lactate, inclusiv laptele și iaurtul de capră;
– ouăle;

– cerealele, în special cele bogate în gluten, precum grâul, ovăzul, secara și orzul;
– zahărul;
– cartofii și alte legume amidonoase, precum napii și napii suedezi.

Într-o dietă alimentație antimucus, se înlocuiesc aceste alimente cu fructe și legume proaspete.

TUSEA

Tusea poate fi tratată naturist în multe feluri și fiecare terapeut va avea planta sau amestecul său favorit. *Podbalul* este de departe cel mai bun remediu standard pe care-l avem la dispoziție. Uneori e mai eficientă o combinație. Una elementară și cu un gust foarte plăcut poate fi făcută din părți egale de:

podbal
lemn-dulce
lumânărică

New Cyclopedia a lui Potter cuprinde un amestec de flori care nu doar este eficient, ci arată și bine și are un gust

desăvârșit.

Amestecul pectoral numărul 1 al lui Potter:

flori de nalbă-mare
flori de nalbă
flori de podbal
flori de toporaș
flori de lumânărică
flori de mac roșu

Acestea se combină în părți egale și se face o infuzie.

Ambele amestecuri menționate pot fi băute din trei în trei ore, deși de trei ori pe zi este foarte bine. Un alt remediu deosebit de eficient este *ungurașul*, dar, din cauza gustului său neplăcut, e nevoie să fie mascat în combinație *cu lemn-dulce* și *anason*. Această plantă medicinală a fost compusul originar al picăturilor de tuse: o infuzie de *unguraș* plus zahăr din belșug.

Dacă tusea face orice fel de presiune asupra unei inimi slăbite, ar putea fi util să se adauge la acest ceai și *talpa-gâștei*, care va ajuta activitatea cardiacă fără să forțeze inima.

O tuse seacă, iritantă va fi calmată cu relaxante și emoliente respiratorii. *Salata sălbatică* și *podbalul* sunt utile în acest caz. Uneori, o astfel de tuse ar putea avea origine nervoasă, caz în care e recomandabil mai degrabă să se recurgă la relaxante nervoase.

BRONȘITA

Bronșita este o infecție a bronhiilor, tuburile care duc aerul către plămâni. Poate fi vorba și de o ușoară infecție pulmonară, dar, așa cum am afirmat deja, aceste amănunte și diferențieri fine nu sunt esențiale când folosim plantele medicinale. Cele mai bune în acest caz sunt pectoralele care asociază acțiunea expectorantă pentru eliminarea sputei cu proprietățile

emoliente pentru calmarea țesutului inflamat. Cele mai bune sunt *rădăcina de angelică, anasonul, macul canadian, podbalul, rădăcina de tătăneasă, rădăcina de iarbă-mare, semințele de in, isopul, lobelia, brânca, vulturica, lumânărica, amăreala, cimbrul* și *ungurașul*. Pentru mai multe detalii despre fiecare dintre ele și pentru a alege cea mai potrivită plantă sau combinație de plante conform situației proprii, consultă secțiunea „Atlas botanic“.

De asemenea, împotriva oricărei infecții sunt indicate și plantele antimicrobiene. Cea mai importantă dintre numeroasele plante disponibile este poate *usturoiul*, care poate fi luat sub orice formă, fie crud, fie sub formă de capsule cu ulei de *usturoi*. Uleiul antiseptic din *usturoi* este excretat prin plămâni și acționează astfel direct asupra bacteriilor prezente. Dacă se freacă picioarele cu *usturoi*, acesta încă se mai poate simți în respirație. Există în prezent o nouă varietate de *usturoi* japonez care are aceleași proprietăți, dar fără miros! Se găsește sub formă de capsule. Alte antimicrobiene bune sunt *echinacea, eucaliptul* și *cimbrul*. Uleiurile volatile antiseptice din *eucalipt* și *cimbru* pot fi bune sub formă de inhalații sau băi. Pentru o baie vindecătoare în caz de bronșită sau de alte infecții respiratorii, se iau părți egale de frunze de *eucalipt* și *cimbru*, în total 4–5 linguri. Peste ele se toarnă 1 litru de apă clocotită și se lasă 30 de minute. Se strecoară, iar lichidul se adaugă la apa de baie. Se face baie 15 minute la o temperatură de circa 38°C.

Pe lângă cele de mai sus, poate fi de ajutor susținerea sistemului limfatic, mai ales dacă sunt și glande umflate. Întrucât este benefic să se stimuleze și eliminarea, se recomandă *lipicioasa* și *rădăcina de cârmâz*.

PLEUREZIA

Atunci când o infecție a dus la pleurezie sau la pneumonie, cel

mai important lucru este tratarea bolnavului pentru febră, ajutând astfel întregul organism și mai ales zona pieptului. În acest scop, diaforeticele sunt de neprețuit, combinate, de regulă, cu emoliente respiratorii. Deosebit de utile sunt următoarele: *Eupatorium perfoliatum, ardeiul iute, rădăcina de tătăneasă, isopul, usturoiul, lumânărica* și *iarba-fluturilor*. Alege-le pe cele potrivite, în funcție de starea întregului corp, și prepară o infuzie. Pe lângă acest ajutor intern, pleurezia este o afecțiune în care e nevoie de o cataplasmă sau o compresă. O cataplasmă cu *semințe de in* este excelentă în problemele de piept: se ia o mână de *semințe de in* și se amestecă bine în apă clocotită până se obține consistența unei paste; se întinde pasta pe o pânză, în strat gros de 1 cm, lăsând marginile pânzei libere și evitând formarea de cocoloașe; se aplică suportabil de fierbinte, acoperindu-se întregul piept; se ține timp de două ore; se face una nouă după câteva ore sau a doua zi. După ce se îndepărtează cataplasma, se curăță zona cu apă călduță, apoi se șterge bine. Pentru o acțiune și mai puternică, se poate presăra pudră de *muștar* deasupra, dar nu se folosește *muștarul* la copiii mici sau la persoanele cu pielea sensibilă.

Ca alternativă, poate fi utilă o compresă cu infuzie de *ardei iute*. Vezi secțiunea despre „Prepararea plantelor medicinale“.

TUSEA CONVULSIVĂ

Întrucât această afecțiune poate să ducă la complicații neplăcute și la o slăbiciune constituțională mai târziu în viață, e bine să fie tratată atent. Plantele medicinale *roua-cerului* (ar putea să facă urina mai închisă la culoare decât de obicei) și *vulturica* pot fi privite ca remedii specifice și trebuie incluse în următorul amestec:

– *vulturică* 2 părți

– *roua-cerului* 1 parte

– *podbal* 1 parte

– *cimbru* 1 parte

– *unguraș* 1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Amestecul poate fi aromat cu *anason* sau cu *lemn-dulce*. Dacă atacurile de tuse convulsivă sunt însoțite de stări de vomă, e bine ca infuzia să fie băută după spasm, pentru a se asigura că nu este vomitată. Poate fi de ajutor și o cataplasmă cu *semințe de in*.

În cazuri de afecțiuni respiratorii cronice mai grave, precum emfizemul sau bronșiectazia, tratamentul naturist poate să joace un rol major. Trebuie avute în vedere în special remediile care duc la eliminarea sputei, ca *iarba-mare* sau *rădăcina de tătăneasă*. Plantele recomandate pentru astm sunt utile pentru recuperarea tonusului tisular, dar, mai presus de orice, este nevoie de exerciții de respirație.

SPASMUL

Pe lângă congestie, celălalt tip important de probleme respiratorii este caracterizat de spasme ale tubului bronșic, iar cea mai comună „boală“ de acest tip este astmul. Spasmele nu reprezintă cauza problemei, ci sunt, de fiecare dată, rezultatul unor procese organice complexe — vârful aisbergului —, iar tratamentul trebuie să țină seama de starea întregului corp.

ASTMUL

Astmul poate să apară dintr-o combinație de cauze. Există adesea o componentă alergică ce declanșează crizele de astm. În anumite cazuri, este doar genetic, în timp ce în altele se poate să fie o reacție dobândită din cauza expunerii la un factor

iritant. Nivelul tonusului nervos al organismului poate, de asemenea, să ducă la spasme bronșice. La persoanele predispuse, încordarea, anxietatea, hiperactivitatea și epuizarea pot să provoace atât de mult stres, încât să declanșeze o criză de astm. La fel, spasmele sau dificultățile de respirație pot să fie provocate de probleme osteopatice care se întâmplă să afecteze punctul în care nervul toracic iese din coloana vertebrală.

De regulă, organismul reușește să compenseze și să echilibreze mare parte din acești factori, dar stilul de viață, alimentația, postura și atitudinea față de viață sunt toate elemente care contribuie puternic la tratament și de care trebuie să se țină seama.

Astmul răspunde bine la tratamentul naturist, dar este imposibil de dat o prescripție care să fie adecvată în toate cazurile, întrucât trebuie identificați diverșii factori implicați și remediile alese în consecință. Plantele medicinale care ajută la reducerea spasmelor și la o mai bună respirație sunt *grindelia, lobelia, vulturica, Euphorbia pilulifera, roua-cerului* și *cireșul negru*.

Dacă există secreție de spută — care, desigur, trebuie eliminată —, sunt de ajutor expectorante ca *anason, mac canadian, podbal, rădăcină de tătănească, lemn-dulce* și *amăreală*.

Atunci când există o componentă alergică, e bine să reținem folosirea plantei medicinale chinezești *efedra*.

Dacă acele crize afectează și forța inimii, ceea ce fac adesea, *talpa-gâștei* este de neprețuit, datorită blândei sale acțiuni de întărire a inimii.

Dacă este vorba de hipertensiune arterială, sunt utile *păducelul* și *florile de tei*. Anxietatea și tensiunea sunt cel mai bine tratate cu *hamei, gura-lupului* și *valeriană*.

Din când în când, se observă că astmul răspunde bine doar

la tratamentul cu nervine, căci teama este unul dintre cei mai puternici factori declanșatori ai unei crize de astm. Poate să fie chiar teama de criza în sine. Prin urmare, este necesar orice face să crească tăria de caracter a persoanei respective și imaginea de sine. Nervinele sunt utile în acest proces, dar e nevoie și de o abordare psihoterapeutică. Tehnicile de relaxare pot să fie de ajutor, iar unele dintre ele sunt prezentate în secțiunea de „Exerciții de relaxare“ din capitolul despre sistemul nervos.

O vorbă despre produsele lactate: în multe cazuri de astm și de eczemă la copii s-a demonstrat că laptele era un factor declanșator de reacții alergice. Astfel de cauze s-ar putea să stea și la baza multor probleme ale adulților. Este esențial ca micuții să fie alăptați la sân cât de mult se poate. Când sunt înțărcați, nu trebuie să fie trecuți pe o alimentație cu lapte de vacă și diversele sale derivate, ci trebuie eliminate din alimentația sa produsele lactate, precum și alimentele ultrarafinate, în special zahărul. Nu se recomandă nici carnea roșie. Laptele și brânza de capră nu provoacă niciuna dintre problemele pe cale de provoacă laptele de vacă și pot fi folosite.

URECHILE, NASUL, GÂTUL ȘI OCHII

„Discipolii, în drumul lor către iluminare, adesea nu au avut încredere în simțuri; lumea simțurilor este cea care trebuie transcensă. Și în orașul modern aceste calități prețioase sunt asaltate zilnic de imagini țipătoare, de aerul toxic, de o cacofonie de sunete. Și totuși, prin folosirea delicată a simțurilor, putem să trăim bucuria pe acest tărâm pământesc, să întâlnim frumusețea, să ne dezvoltăm sensibilitatea și capacitatea de diferențiere. Prin folosirea corectă a simțurilor ajungem la cunoașterea imanenței spiritului în materie.“

HEINRICH S. RIPSZAM

URECHILE, NASUL, GÂTUL ȘI OCHII

Toate organele din această secțiune sunt apropiate din punct de vedere anatomic și există între ele o relație funcțională, fiind o interfață majoră între mediul intern și cel extern. Interfața este fizică, și anume există un schimb de gaze prin respirație și un aport de alimente prin masticație, de exemplu, dar sunt și o interfață a conștiinței și comunicării. Cu urechile auzim sunetele lumii, simț ce reflectă calitatea spirituală a înțelegerii. Cu nasul mirosim, o reflectare a discernământului și a idealismului spiritual. Gura ne deschide lumea gusturilor, ea însăși o poartă către capacitatea de a face diferența. Vocea, generată din gât, facilitează comunicarea. Prin intermediul ochilor ni se dezvăluie lumina, dar ei sunt și o poartă către divinitate.

Această interacțiune cu mediul extern și legătura strânsă dintre aceste organe prin stratul neîntrerupt de mucoasă explică mare parte din afecțiunile care pot apărea. Se poate să afirmăm simplu că a apărut o infecție bacteriană sau că o reacție alergică se datorează unui anume tip de polen, dar asta e o modalitate foarte limitată de a privi simptomele. Trebuie căutate rădăcinile sistemice responsabile de scăderea rezistenței înnăscute, precum și cauza sensibilității imunitare.

Există o strânsă legătură între sistemul respirator și urechi, nas și gât. Un exemplu deosebit al sinergiei organice și al

autovindecării organismului ne este pus la dispoziție de modul în care mucoasele interacționează cu mucusul. Una dintre funcțiile mucusului este să rețină particule și să protejeze mucoasa de invadatori. Mucusul este eliminat cu ajutorul „ascensorului mucociliar“. Celulele din mucoasa nasului și a gâtului sunt dotate cu perișori numiți cili. Aceștia se mișcă într-o singură direcție, făcând materia să se deplaseze numai în jos spre esofag și către stomacul sterilizator. Mucoasa bronhiilor are cili care deplasează materia în sus. În condiții sănătoase, toate acestea funcționează perfect. Totuși, dacă apare o schimbare în consistența mucusului, mecanismul nu mai poate fi eficient. Mare parte din tratamentul naturist al afecțiunilor mucoaselor se bazează, astfel, pe schimbarea consistenței mucusului; cilii vor face restul.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU URECHI, NAS, GÂT ȘI OCHI

Întrucât majoritatea afecțiunilor care se manifestă la nivelul acestui sistem provin de la probleme cu mucoasele, ne confruntăm adesea cu acumulări de mucus și infecții. Chiar dacă trebuie să reținem că aceste afecțiuni pot să fie tratate numai în contextul întregului organism, anumite grupuri de remedii sunt indicate în mod special. Pentru orice problemă de acumulare de mucus, trebuie folosite plante astringente și anticatar, dar pot fi foarte utile și plantele bogate în uleiuri volatile. Întrucât sunt prezenți adesea microbii, trebuie avute în vedere și antimicrobienele, precum și alterativele (benefice pentru sistemul limfatic) pentru susținerea sistemului limfatic în activitatea sa defensivă și de purificare.

Deosebit de utile pentru acest sistem sunt: *Populus gileadensis, Eupatorium perfoliatum, echinacea, florile de soc,*

eucaliptul, silurul, splinuța, gențiana, isopul, frunzele de nalbă-mare, menta, rădăcina de cârmâz, salvia, coada-racului și *indigoul sălbatic (Baptisia tinctoria)*.

URECHILE

Suntem foarte familiarizați cu rolul urechii de a auzi, dar, pe lângă percepția undelor sonore, urechea trimite la creierul și impulsuri despre poziția noastră, precum și informații despre mișcarea corpului în cele trei dimensiuni ale spațiului. Pentru a îndeplini aceste funcții, organismul a evoluat către o frumoasă structură arhitecturală care facilitează aceste activități complexe într-un mod miraculos de eficient.

Explorarea problemelor urechii interne nu face obiectul acestei cărți. Preocuparea noastră sunt afecțiunile cauzate de infecțiile și acumulările de mucus ce pot fi gestionate prin tratament la domiciliu.

INFECȚIILE

Infecțiile urechii medii își au adesea originea în gât și se întind de-a lungul trompei lui Eustachio. Cele mai importante plante ce pot fi utilizate ca remedii antimicrobiene sunt *stânjenelul, echinacea, usturoiul* și *indigoul sălbatic*, care sunt și anticatar, și alterative, *echinacea* fiind cea mai utilă în infecțiile urechii, nasului și gâtului. Plantele bogate în uleiuri antiseptice sunt și ele folositoare, dar sunt mai indicate în probleme ce privesc gâtul sau nasul. Trebuie avute în vedere și tonicele limfatice ca *lipicioasa* și *rădăcina de cârmâz*, precum și tonicele anticatar și pentru mucoase: *florile de soc, splinuța* și *gențiana*.

Plantele medicinale adecvate trebuie combinate într-un ceai (poate cu excepția *gențianei*, care, din cauza gustului său amar, trebuie administrată adesea sub formă de pudră în capsule, mai ales copiilor). Chiar dacă acest tratament intern este eficient, în

cazul durerilor de urechi este nevoie și de un tratament extern. Durerea de ureche poate să fie foarte agresivă, mai ales la copii, și să provoace multă neplăcere, dar există mai multe modalități de a calma astfel de dureri.

DURERILE DE URECHE

Cea mai rapidă modalitate pe care o cunosc de a scăpa de o durere de ureche este folosind suc de *Umbilicus rupestris*. Se adună câteva dintre frunzele rotunde ale plantei. Ea se găsește din când în când pe pereți și pe pietrele din multe locuri. (Nu poate fi confundată, căci tulpina coboară din centrul unei frunze rotunde.) Se zdrobesc într-o sită 2–3 frunze și se strânge sucul astfel obținut. În urechea care doare se pun 2 picături (care trebuie să fie la temperatura corpului) din acest suc verde, apoi un dop de vată în ureche.

Și uleiul de *lumânărică* poate fi folosit în același fel, precum și uleiul cald de *migdale* sau tinctura de *lobelia*. Dacă nu găsești niciuna dintre ele, poți să faci o infuzie puternică de *mușețel*, *isop* și *coada-șoricelului* și să pui în ureche câteva picături.

Chiar dacă oricare dintre aceste remedii va calma durerea de ureche, trebuie să reținem că infecția în sine este cea care provoacă durerea și că și aceasta trebuie tratată.

MASTOIDITA

O afecțiune des întâlnită este infecția mastoidiană, imediat în spatele urechii, din care poate să rezulte un abces sau o rană care coace, afectând urechea externă sau urechea medie. Această afecțiune trebuie tratată în același fel ca abcesele, respectiv ca infecție sistemică (vezi capitolul despre piele).

SURZENIA ȘI PROBLEMELE DE AUZ

Surzenia se poate datora unor cauze neurologice sau unui blocaj de mucus la nivelul urechii medii. Un astfel de blocaj poate fi tratat cu succes urmând abordarea descrisă pentru acumularea de mucus nazal. O acumulare de cerumen pe canalul auditiv extern poate și ea să contribuie la surzenie, iar aceasta trebuie înlăturată de un terapeut competent.

TINITUSUL

Tinitusul este o afecțiune în care auzim un zgomot în ureche. Ea poate fi provocată de o congestie, dar, indiferent de cauză, poate fi tratată eficient cu *Black Cohosh (Cimicifuga racemosa)* sau cu *gențiană*, sub formă de ceai sau de capsule, administrate o perioadă de timp.

NASUL

Căile nazale sunt căptușite cu o mucoasă. Aceasta secretă constant mucus pentru a se proteja de uscare și pentru a elimina și a steriliza orice factor iritant care pătrunde în nas când respirăm. Secreția naturală de mucus poate să fie stimulată de diverși factori și să ducă la probleme de exces de mucus, ca în caz de guturai sau de răceală. Motivul poate să fie factorii iritanți externi, cum ar fi tutunul sau fumul de la țeava de eșapament, particulele de praf ori bacteriile, dar cele mai des întâlnite sunt problemele interne ca urmare a unei stări de acumulare interioară de toxine, din cauza unui stil de viață inadecvat, în special o alimentație inadecvată (vezi secțiunea de alimentație antimucogenă din capitolul despre sistemul respirator congestionat). Dacă aceasta este cauza, organismul se folosește de mucusul de pe tractul respirator superior ca vehicul pentru eliminarea reziduurilor. Primul pas în tratarea

unor astfel de afecțiuni este analizarea alimentației. Toate recomandările următoare de tratament naturist pornesc de la presupunerea că este urmată o alimentație săracă în produse mucogene.

ACUMULAREA DE MUCUS

Așa cum am afirmat deja, acumularea de mucus nazal poate să fie rezultatul unor factori sistemici, dar să se datoreze și unor infecții și alergii. Pentru a trata eficient această problemă uneori îndărătnică, ne putem folosi de plante medicinale care acționează asupra mucoasei nazale, tratând, în același timp, organismul într-un context mai larg. Plante ca *florile de soc*, *silurul și splinuța* aduc o ameliorare specifică, întrucât au efect anticatar și astringent, *splinuța* fiind, de regulă, cea mai eficientă. *Gențiana* este un alt remediu specific pentru mucusul nazal excesiv, dar trebuie folosită cu precauție, căci unii vor constata o acțiune ce duce la uscarea excesivă a mucoasei. Acumularea de mucus este însoțită adesea de infecție, așa că trebuie folosite și remedii antimicrobiene, precum *echinacea*, *usturoiul* (administrat cel mai bine crud sau sub formă de capsule uleioase) sau *indigoul sălbatic*.

Întrucât sistemul limfatic este stresat, trebuie inclusă și *rădăcina de cârmâz*, aceasta fiind un bun tonic pentru organism și având și acțiune anticatar.

Pe lângă folosirea unui amestec din aceste plante medicinale sub formă de ceai, putem să preparăm și o excelentă alifie de uleiuri volatile antiseptice pentru ameliorarea congestiei nazale. Aceasta se poate aplica în cantități foarte mici pe nări și inhalată astfel sau se poate frecționa pieptul cu ea seara la culcare pentru ca vaporii să fie inhalați. Se combină:

ulei de mentă	15 ml
ulei de eucalipt	15 ml
ulei de pin	15 ml
vaselină	500 g

Se topește vaselina fără a se încinge excesiv. Când devine lichidă, se adaugă uleiurile și se amestecă. Se toarnă amestecul în vase care se acoperă etanș când alifia a ajuns la temperatura camerei.

O altă modalitate de a inhala uleiuri volatile este prin metoda inhalării de aburi. Putem să folosim fie o parte din alifie, fie o plantă aromatică, precum *eucaliptul*, *acele de pin* sau chiar *mușețelul*. Pentru o inhalație cu *eucalipt*, se pun într-un vas trei linguriță cu frunze și se toarnă 2 l apă clocotită peste ele. Se așază capul deasupra vasului și se acoperă cu un prosop, pentru a împiedica pierderea de uleiuri volatile. Se inhalează pe nas aproximativ 10 minute. Nu se iese imediat după aceea, căci mucoasa nazală va fi foarte sensibilă pentru o vreme. Se repetă procedura de 2–3 ori pe zi.

RĂCEALA

Banala răceală este, de regulă, considerată ca un inconvenient ce trebuie suprimat cât mai repede posibil. Este un exemplu tipic al modului în care percepem „boala“; o vedem ca pe ceva ce trebuie combătut, în loc să o luăm drept un indiciu care ne arată că e ceva dezechilibrat în organismul nostru. Scopul nu trebuie să fie suprimarea acestui indiciu și continuarea dezechilibrului, ci mai degrabă găsirea drumului înapoi către armonia interioară, făcând astfel indiciul inutil. „Facem“ o răceală atunci când starea organismului nostru este potrivită pentru propășirea virusului. Dacă mediul nostru intern ar fi sănătos și în armonie, nu am „face“ o răceală, indiferent cu câte

virusuri am fi „bombardați“.

Primul pas în tratamentul răcelii este să acționezi asupra cauzelor acumulării de mucus (vezi la acumularea de mucus). În majoritatea cazurilor, asta înseamnă renunțarea la toate produsele din alimentație care stimulează formarea de mucus. Dacă de obicei „faci răceli“ toată iarna, e recomandabilă o alimentație antimucogenă tot timpul.

Următorul pas este tratarea cu plante medicinale a răcelii. Plantele medicinale prezentate pentru acumularea de mucus sunt toate benefice, dar există și multe remedii specifice pentru răceală. Fiecare zonă are specificul propriu, însă toate sunt utile. Preferata mea este o combinație de *flori de soc, mentă* și *coada-șoricelului* în părți egale, ceai care asociază proprietățile anticatar și de tonifiere a mucoasei ale *florilor de soc* cu acțiunea stimulatoare și decongestivă a *mentei* și cu cele diaforetice și diuretice ale *cozii-șoricelului*. Acest ceai trebuie băut de cel puțin 3 ori pe zi, cât de fierbinte se poate. Dacă răceala este însoțită de febră, se folosește încă un diaforetic precum *Eupatorium perfoliatum*.

Pe lângă adoptarea unei alimentații antimucogene și recurgerea la plante medicinale, trebuie avută în vedere și vitamina C. Valoarea sa este inegalabilă și în tratamentul, și în profilaxia pe termen lung a răcelii. S-a discutat mult cu privire la doza exactă de vitamina C. Eu recomand o doză de 2 g vitamină, împărțită de-a lungul zilei, de la primul semn de răceală și câteva zile după ce a trecut, apoi scăderea dozei la 500 mg. În mod ideal, ar trebui luat sub formă de *fructe de acerola* sau de *măcește,* sau de extracte din acestea, căci ambele sunt bogate în bioflavonoidele necesare absorbției și acțiunii vitaminei C.

GRIPA

O plantă care nu trebuie să lipsească din nicio casă în caz de gripă este *Eupatorium perfoliatum*, căci ea ameliorează durerile și suferința, calmând o parte din starea de rău generată de această infecție neplăcută. Un amestec util este următorul:

Eupatorium perfoliatum	2 părți
flori de soc	1 parte
mentă	1 parte

Se bea o ceașcă din acest ceai, cât de fierbinte se poate, din două în două ore. Dacă e prea amar, în special în cazul copiilor, poate fi îndulcit cu *lemn-dulce*.

Depresia ce însoțește uneori gripa sau o urmează poate fi ameliorată luând *gura-lupului* sau *verbină*. Dacă au fost administrate antibiotice, e bine să se ia apoi vitamina C și să se mănânce iaurt. Vitamina C ameliorează stresul provocat organismului de antibiotice și de febră. Iaurtul este bun, căci antibioticele tind să ucidă bacteriile intestinale necesare pentru buna funcționare a digestiei. Consumul de iaurt natural (și nu din cel care a fost pasteurizat) poate ajuta la dezvoltarea de noi bacterii benefice în intestine.

SINUZITA

Sinuzita, o infecție a cavităților sinuzale, se transformă adesea dintr-o stare acută într-una cronică și poate, la anumite persoane, să devină foarte persistentă și aproape constantă. Pentru un tratament pe termen scurt, un amestec eficient este următorul:

echinacea	1 parte
splinuță	1 parte
gențiană	1 parte

frunze de nalbă-mare 1 parte

Se bea o ceașcă din acest ceai din două în două ore.

Acest amestec conține proprietățile antimicrobiene ale *echinaceii*, acțiunea anticatar a *splinuței*, acțiunea tonică și anticatar a *gențianei* și neprețuita contribuție emolientă a *frunzelor de nalbă-mare*. Pe lângă acest ceai, alifia și inhalația cu aburi recomandate pentru acumularea de mucus se pot dovedi benefice, în plus față de recomandările generale prezentate aici.

Ca tratament pe termen lung, mai ales în cazurile persistente, trebuie mai întâi analizată alimentația, cu accent din nou pe alimentele mucogene, căci sinuzita depinde de starea mucoaselor. Alimentația trebuie suplimentată cu vitamina C și cu *usturoi*, consumat fie crud, fie sub formă de capsule uleioase.

FEBRA FÂNULUI

Febra fânului și alte afecțiuni, precum rinita alergică, sunt provocate de o reacție imunologică la o substanță alergenă din exterior. Se dezbate încă privitor la motivele pentru care organismul reacționează în această manieră hipersensibilă. Este alergia cauzată de alergen sau de procesul intern pe care acesta îl declanșează? Situația clasică despre ce a fost mai întâi, oul sau găina? Eu consider că există un spectru de motive de la cauzele pur genetice la cele datorate exclusiv unui stil de viață inadecvat. Dacă stilul de viață este adecvat, iar mediul intern este armonios, s-ar putea ca slăbiciunea genetică nici măcar să nu se manifeste.

Pentru a trata și a ameliora simptomele de febra fânului, următorul amestec de plante medicinale poate să fie foarte eficient:

flori de soc	2 părți
efedră	1 parte
silur	1 parte
gențiană	1 parte

Se bea o ceașcă din acest ceai de trei ori pe zi.

Pentru a preveni apariția febrei fânului, tratamentul trebuie să debuteze cu cel puțin o lună înainte de începutul sezonului propice febrei fânului, căci proprietățile tonice și antialergenice au nevoie de timp pentru a-și face efectul. Și aici sunt benefice alimentația anti-mucogenă (vezi partea despre sistemul respirator sau despre congestie), precum și vitamina C sau *usturoiul*.

POLIPII

Polipii nazali pot să fie o problemă recurentă și trebuie examinați și tratați în contextul stării întregului organism. Local, se tratează cel mai bine prin prizarea unui amestec alcătuit din părți egale de *mac canadian* și un astringent precum *Krameria triandra*, mărunțite sub formă de pudră fină. Prizarea trebuie să se facă de două ori pe zi o perioadă lungă. În plus, folosind o pensulă subțire, polipii pot fi unși de două ori pe zi cu un extract lichid din *tuia*.

HEMORAGIILE NAZALE

Hemoragia nazală este numai un simptom că e ceva în neregulă în organism. Poate să fie un semn minor sau să indice o problemă gravă, de exemplu, hipertensiune arterială, dar, dacă este recurentă, pacientul trebuie să consulte un medic.

Simptomul în sine poate fi tratat cu ușurință prin folosirea unui astringent. O modalitate simplă și convenabilă este să folosești *hamamelis*: se înmoaie o bucată de vată în distilat de

hamamelis și se înfundă în nară.

PROBLEMELE CUTANATE

Nasul este afectat de o mulțime de probleme cutanate, de exemplu impetigo, herpes și eczemă. Acestea sunt tratate în capitolul despre piele.

GÂTUL

Gâtul poate fi afectat de probleme care își au originea în plămâni, în nas, sinusuri, stomac și gură, dar și de probleme ale organismului ca sistem. Ele pot lua forma amigdalitei, faringitei sau laringitei, dar aceste afecțiuni trebuie înțelese într-un context mai larg. Un bun exemplu al acestei perspective mai largi este abordarea holistică a amigdalitei.

AMIGDALITA

Țesutul glandular numit amigdale este o specie de țesut limfatic, având, alături de alte glande limfatice, rolul său în apărarea organismului de infecții. Inflamația amigdalelor,

amigdalita, demonstrează că glandele își îndeplinesc scopul de protecție a organismului. Tratamentul adecvat vizează să susțină organismul cu plante medicinale, pentru a ajuta glandele în activitatea lor. Acestea nu trebuie îndepărtate chirurgical, așa cum se procedează atât de des, decât dacă există un bun motiv pentru asta.

În acest sens, e nevoie de remedii antimicrobiene precum *echinacea, smirna* sau *salvia roșie,* alături de tonice alterative ca *lipicioasa, gențiana, gălbenelele* sau *rădăcina de cârmâz*. Mai pot fi folosite astringente și emoliente. Un bun amestec pentru uz intern este următorul:

echinacea	2 părți
rădăcină de cârmâz	2 părți
salvie roșie	2 părți
Populus gileadensis	1 parte

Se bea o ceașcă la fiecare două ore; poate fi îndulcit cu *lemn-dulce*.

Turița-mare și *zmeurul* au o reputație bună când vine vorba de amigdalită. O infuzie în părți egale, băută de trei ori pe zi, poate fi de ajutor. Se poate folosi infuzia și pentru gargară.

Se poate recurge și la o gargară cu *gențiană* și *salvie roșie*, după cum acest amestec poate fi pulverizat pe amigdale folosind un recipient ce se găsește în farmacii.

LARINGITA

Recomandările pentru amigdalită sunt valabile și pentru laringită. *Salvia roșie* — sau, dacă nu o ai la îndemână, *salvia de grădină* — este deosebit de valoroasă pentru clătirea gurii și pentru gargară. Se pun 2 linguri *salvie* la 0,5 l apă și se dau în clocot. Se acoperă și se lasă să infuzeze 10 minute. Se reîncălzește amestecul ori de câte ori este nevoie și se fac

gargare dese.

GLANDELE UMFLATE

Această afecțiune, numită și limfadenită, este tratată în capitolul despre sistemul circulator.

OCHII

Tratamentul ochiului nu face obiectul acestei cărți. Totuși, problemele care afectează pleoapele și glandele lacrimale pot fi tratate cu plante medicinale.

Planta medicinală pentru tratamentul prin excelență al ochiului este *silurul*. Poate fi folosit intern și extern în probleme

oculare și ajută globul ocular și țesuturile adiacente, dar poate fi asociat și cu alte plante medicinale. În tratarea urcioarelor și a altor infecții ale pleoapelor, precum conjunctivita, cel mai bine e ca problema să fie abordată și intern, și extern. Intern, plantele folosite trebuie să fie antimicrobiene, detoxifiante și de tonificare a întregului organism, pentru a-l întări într-atât încât să se poată „scutura“ de infecție. Un bun exemplu de astfel de combinație este amestecul de părți egale de:

stânjenel
lipicioasă
echinacea
silur
rădăcină de cârmâz

Se bea o ceașcă din acest ceai de trei ori pe zi.

Extern, se pot face spălături sau comprese cu *silur*. Se pune 1 lingură plantă uscată la 0,5 l apă, se fierbe 10 minute și se lasă să se răcească. Poate fi folosit pentru spălături ale ochiului sau aplicat sub formă de compresă prin umezirea unei bucăți de vată, de tifon sau de muselină în lichidul călduț și așezarea acesteia pe ochi timp de 15 minute. Se repetă de mai multe ori pe zi. Alte remedii care mai pot fi folosite extern în același fel sunt *gențiana* și *gălbenelele*.

SISTEMUL DIGESTIV

„Prin înțelegerea metodelor corecte de asimilare și eliminare
se ajunge la vindecarea bolilor țesuturilor organice,
stomacului și intestinelor și organelor reproducătoare
masculine și feminine.“

ALICE BAILEY

SISTEMUL DIGESTIV

S istemul digestiv începe cu gura și se termină cu rectul, la vreo 11 metri mai departe! A fost prezentat ca un tub ce trece prin corp, un fel de fabrică în care mâncarea este procesată și devine biodisponibilă pentru uzul organismului. Această descriere arată cât de limitate sunt în ziua de azi cunoștințele despre corpul nostru. De fapt, sistemul digestiv este una dintre interfețele majore dintre mediul intern și cel extern, având o suprafață totală de câteva sute de ori mai mare decât cea a pielii, o complexitate de reacții ce scapă încă înțelegerii noastre. De exemplu, numărul de microbi ce trăiesc în sistemul digestiv este egal cu numărul total de celule din organism, dar modul în care acest amestec de microbi influențează exact starea noastră de bine și modul în care starea noastră de sănătate le influențează situația este, în continuare, în mare parte, necercetat.

Sistemul digestiv conține o rețea bogată de nervi sub forma unui control integrat ce funcționează în conjuncție cu larga varietate de hormoni, atât locali, cât și sistemici. El a fost înfățișat sub forma unei rețele cerebrale enterice. Enteric înseamnă care are legătură cu cavitatea abdominală, iar în acest context înseamnă sistemul nervos local al sistemului digestiv. Această inteligență de la nivelul abdomenului poate, de regulă, să se ocupe foarte bine de coordonarea sistemul digestiv. Gradul de interacțiune și de sinergie dintre diversele părți ale tractului digestiv este de-a dreptul uluitor și, cu cât

sunt efectuate mai multe cercetări de către fiziologi, cu atât sunt dezvăluite mai multe.

Pentru că suntem ceea ce mâncăm, sănătatea și vitalitatea noastră depind în mare parte de cât de bine funcționează sistemul nostru digestiv pentru asigurarea elementelor fundamentale ale organismului. Nu e vorba doar despre ce anume băgăm în gură, ține mai ales de o bună procesare pentru o bună asimilare și utilizare organică, întrucât suntem, de fapt, ceea ce asimilăm.

Dacă există o problemă funcțională la nivelul digestiei, atunci, indiferent ce mâncăm, nu se va absorbi bine și vor apărea carențele. Un exemplu de problemă funcțională, spre deosebire de una organică a acestui sistem, este tensiunea pe parcursul unor mese neregulate și luate pe grabă, ceea ce produce indigestie. Mâncarea ajunge prea repede într-un stomac nepregătit și cauzează, în cele din urmă, malabsorbție și deci disconfort. Greșeala poate să stea fie în obiceiurile alimentare, în conținutul sau cantitatea de sucuri digestive sau într-o disfuncție a pereților intestinali, astfel că mâncarea nu este absorbită adecvat prin mucoasa intestinală. Aceste probleme pot să dea naștere unei serii întregi de boli. Trebuie subliniat că asta se referă la problemele funcționale, când sistemul nu funcționează pe cât de bine ar trebui, și nu la afecțiuni organice provocate de accidentări sau de anomalii structurale ale organelor și țesuturilor implicate.

Un exemplu excelent de funcționare complexă a procesului digestiv este acțiunea plantelor medicinale digestive amare. Se spune, adesea în glumă, că un medicament, cu cât este mai neplăcut, cu atât e mai bun. În cazul celor amare chiar așa este! S-a descoperit că gustul amar pe limbă stimulează, prin intermediul circuitelor cerebrale reflexe, secrețiile și activitatea esofagului, secrețiile gastrice, duodenale și biliare și stimulează

și secreția de insulină a pancreasului. Toate astea de la un gust neplăcut în gură!

Pe lângă funcția de asimilare, o activitate la fel de importantă a sistemului digestiv este eliminarea. Nu toate alimentele mâncate sunt absorbite. Unele nu sunt digerabile și trebuie eliminate. Organismul produce și multe reziduuri metabolice care trebuie eliminate, în parte prin sistemul digestiv. Starea intestinelor și a conținutului lor influențează fundamental restul organismului. Este de înțeles accentul pe care-l pun terapeuții naturiști pe intestine, fiind de mare importanță și natura alimentelor pe care le mâncăm.

Pe lângă influențele fiziologice care afectează funcționarea și sănătatea sistemului digestiv, există o interacțiune constantă între starea mentală și digestie. Emoțiile influențează profund și funcționarea, și structura tisulară a stomacului și a intestinelor. Există o reacție imediată de răspuns la furie, la anxietate, la frică și la toate formele de stres și de îngrijorare. Pentru a aborda vindecarea problemelor digestive într-o manieră holistică, trebuie inclusă și o evaluare a acestor influențe psihologice.

PREVENIREA BOLILOR

Cele mai multe probleme digestive ce apar de regulă sunt ușor de evitat prin schimbarea stilului de viață și a obiceiurilor. Printre cele mai clare recomandări de urmat pentru prevenirea problemelor se află atitudinea noastră față de alcool, tutun, stres și alimentație.

E evident că excesul de alcool acționează ca iritant major asupra pereților intestinali și este o amenințare directă la adresa ficatului. În mod ideal, acesta ar trebui menținut la minimum. Și tutunul este o problemă similară. S-a dovedit că nicotina încetinește vindecarea ulcerelor gastrice și poate grăbi

apariția ulcerelor duodenale. Gudronul care ajunge să fie înghițit acționează ca iritant. NU FUMA!

Stresul și anxietatea sunt factori majori ce contribuie la îmbolnăvire și împiedică procesul de vindecare. Efectul lor asupra sistemului digestiv este deosebit de puternic prin influențarea sistemului nervos autonom. Astfel de stări de stres și anxietate trebuie reduse în mod activ. Fă pace și liniște în interiorul tău! Stresul nu e necesar. Schimbă-ți locul de muncă. FII LINIȘTIT!

Alimentația trebuie să fie cât de diversificată, de naturală și de bogată în fibre se poate. Trebuie să conțină preferențial fructe, legume și cereale naturale, în detrimentul amidonoaselor, zahărului și făinii puternic rafinate. Detaliile exacte despre alimentație trebuie stabilite individual, în funcție de nevoile personale și de abordarea filosofică.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL DIGESTIV

Există o multitudine de remedii din plante care pot fi folosite în tratamentul tulburărilor digestive. Asta nu e deloc surprinzător dacă plantele sunt considerate ca alimente, ca legumele. Cele mai multe plante sunt introduse în gură și, astfel, absorbite în sistemul digestiv, unde forța lor vindecătoare începe imediat să fie eficientă.

În loc de a-ți oferi o listă nesfârșită de plante digestive, acestea vor fi trecute în revistă în funcție de acțiunea lor, prin intermediul câtorva exemple impresionante. O listă mai completă de plante medicinale se găsește în capitolul despre acțiunea acestora.

Acțiunile plantelor medicinale pot fi grupate în mare în acțiuni ce stimulează diversele părți ale sistemului pentru a-i

intensifica sau a-i îmbunătăți activitatea — stimulatoarele digestive — și acțiuni care relaxează țesutul și diminuează orice fel de hiperactivitate a sistemului, relaxantele digestive.

STIMULATOARELE

PLANTELE MEDICINALE AMARE

Chiar dacă au o serie întreagă de proprietăți de tot felul și de compuși chimici, plantele medicinale amare au toate în comun gustul foarte intens. Această amăreală stimulează apetitul și ajută digestia într-un mod complex. Așa cum am explicat, această acțiune ține întru totul de papilele gustative și de acțiunea reflexă a creierului. Dacă aceste plante ar fi administrate sub formă de capsule fără să poată fi gustate, proprietățile lor digestive nu ar intra în acțiune. Din multele amare, cele mai valoroase sunt *dracila, țintaura, rădăcina de ghințură, gențiana, ungurașul* și *pelinul*.

Sigur că este reprezentată aici o gamă foarte mare de alte acțiuni. De exemplu, *ungurașul* poate fi folosit și în afecțiuni bronșitice, în care apetitul este scăzut și digestia lentă, sau ca remediu digestiv în cazurile în care există slăbiciune pulmonară.

SIALAGOGELE

Importanța salivei în procesul digestiv nu are egal. Digestia începe în gură, inițiind procesul ce se continuă în stomac. Saliva descompune carbohidrații mari în unități mai mici care să poată fi procesate în alte părți ale sistemului. Dacă nu se acordă timp unei bune masticații, saliva nu ajunge să se amestece suficient de bine cu alimentele și este afectat întreg procesul digestiv. Pe lângă bittere, care stimulează toate fluxul de salivă, alte sialagoge sunt *ardeiul iute, ghimbirul, lemnul-dulce,*

tamarinul și *reventul*.

HEPATICELE

Hepaticele sunt plante medicinale care întăresc, tonifică și stimulează funcțiile secretorii ale ficatului, ceea ce duce la o creștere a fluxului de bilă. Remediile care ajută și la eliminarea acestei bile în duoden se numesc colagoge. Când se tratează organismul ca întreg, este adesea benefic să fie ajutat ficatul în funcțiile sale, căci acest organ extrem de important este legat intim de toate funcțiile organice și de sănătatea tuturor țesuturilor. Ficatul intervine în problemele digestive prin intermediul bilei. Întrucât este atât de important, există și multe plante medicinale hepatice care ne stau la dispoziție. Cele mai utile sunt: *Chelone glabra, dracila, Leptandra virginica, stânjenelul, boldo, rădăcina de păpădie, scoarța de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia, gențiana, verbina, ignama sălbatică, Euonymus atropurpureus* și *dragaveiul*.

LAXATIVELE ȘI EVACUANTELE

Multe plante medicinale ajută la evacuarea din intestine, de la laxative foarte blânde la purgative mai agresive și drastice. Astfel de purgative puternice trebuie folosite doar în cazuri extreme și sub supraveghere medicală. Cele mai bune laxative sunt cele care stimulează secreția naturală a sucurilor digestive precum bila (colagoge), ajutând astfel evacuarea. Unele dintre ele sunt: *Chelone glabra, dracila*, *rădăcina de păpădie*, *lemnul-dulce, Euonymus atropurpureus* și *dragaveiul*.

Pentru un evacuant mai puternic, poți avea în vedere *rădăcina de revent*, care, în doze mici, este și un astringent ușor. Altele la fel de valoroase sunt: *aloe, pațachină, crușin* și *siminichie*. Aceste evacuante mai puternice acționează în principal prin stimulare chimică sau neurologică, iritând

mucoasa intestinală și provocând o expulzie activă a materiilor fecale.

EMETICELE

Există situații în care este foarte de dorit expulzia conținutului stomacului, ca în cazuri de otrăvire, când a vomita este de cele mai multe ori tratamentul adecvat. Multe plante medicinale pot provoca acest reflex fie acționând asupra nervilor care controlează reflexul, fie iritând mucoasa gastrică. Foarte bune de folosit sunt *roinița, ipeca, lobelia* și *amăreala*.

VERMIFUGELE

Vermifugele sunt o grupă de plante medicinale stimulatoare care nu acționează, de fapt, asupra sistemului digestiv în sine, ci asupra paraziților care ar putea fi prezenți. Pentru mai multe informații, consultă capitolul despre infecții și infestări.

RELAXANTELE

După stimulante, trebuie să avem în vedere o grupă de plante cu proprietăți care relaxează țesutul sistemului digestiv sau fac să scadă hiperactivitatea unor funcții normale.

EMOLIENTELE

Când mucoasele tractului intestinal sunt iritate sau inflamate, plantele emoliente pot să le calmeze sau să le protejeze. Dintre numeroasele emoliente care sunt active în diverse părți ale corpului, cele mai eficiente pentru sistemul digestiv sunt *rădăcina de tătăneasă, hameiul, mușchiul de piatră, rădăcina de nalbă-mare, ovăzul, sâmburii de gutuie* și *ulmul alb*.

CARMINATIVELE

Multe plante aromatice conțin uleiuri volatile care intervin asupra sistemului digestiv, relaxând mușchii stomacului, făcând să crească mișcările peristaltice ale intestinelor și diminuând secreția de gaze. Ele susțin, astfel, deplasarea materiilor prin sistemul digestiv și ameliorează distensia datorată balonării. Dintre nenumăratele carminative, cele mai bune pentru sistemul digestiv sunt: *angelica, anasonul, obligeana, chimenul, cardamomul, ardeiul iute, mușețelul, semințele de coriandru, feniculul, ghimbirul, menta* și *cimbrul*.

ASTRINGENTELE

Acțiunea astringentelor constă, în mare parte, în capacitatea lor de a contracta pereții celulari, condensând astfel țesuturile și făcându-le mai tari, reținând orice fel de scurgeri nedorite. Dintre numeroasele astringente oferite de regnul vegetal, cele mai potrivite pentru sistemul digestiv sunt: *turița-mare, arborele de ceară, geraniumul, untișorul, crețușca, urzicile, scoarța de stejar* și *sclipeții*.

ANTISPASMODICELE

Antispasmodicele sunt remedii ce relaxează rapid orice fel de tensiune nervoasă care poate provoca spasme digestive sau colici. Încordarea stilului nostru de viață actual se poate manifesta sub forma multor afecțiuni digestive care să necesite folosirea de relaxante nervoase sau antispasmodice musculare. Cele mai bune în caz de probleme digestive sunt *mușețelul, hameiul, lobelia, vâscul, dediței, gura-lupului* și *valeriana*. Pentru mai multe detalii despre fiecare dintre ele și pentru a alege cea mai bună plantă sau combinație de plante, vezi secțiunea „Atlas botanic“.

ANTIMICROBIENELE

Infecțiile pot să cauzeze probleme digestive; ele pot să apară și dacă sistemul digestiv a fost slăbit de boală. Oricum ar fi, utilizarea antimicrobienelor este de ajutor. Multe dintre plantele deja amintite sunt antimicrobiene, cum ar fi *dediței*, *cimbrul* și *pelinul*, dar cele mai bune două sunt *echinacea* și *smirna*.

TIPARELE DE BOLI DIGESTIVE

În această secțiune vom trece în revistă sistemul digestiv, începând de la gură și terminând cu rectul, cu referire la afecțiunile comune, dar explicând tratamentul acestora în termeni holistici. Mai întâi, e important să recunoaștem mai multe simptome comune mai multor boli ce afectează întregul organism, dar care au relevanță deosebită pentru digestie. Acestea sunt constipația, diareea, starea de vomă, durerea și pierderea poftei de mâncare.

CONSTIPAȚIA

Contrar concepției generale, constipația nu este o boală, ci un simptom al unei probleme mai subtile. Aceasta poate să fie o alimentație nepotrivită, o problemă hepatică sau chiar un blocaj fizic din organism. Oricum ar fi, cauza trebuie identificată și tratată, căci folosirea pe termen lung a laxativelor în constipația cronică duce, în cele din urmă, la alte simptome, precum dureri de cap, crampe sau chiar icter. De multe ori, constipația nu apare dacă organismul urmează o dietă echilibrată, cu un nivel adecvat de fibre.

În caz de constipație cronică, mușchii intestinelor trebuie reînvățați să miște conținutul intestinelor. Mișcarea peretelui intestinal este un exemplu complex și foarte integrat de control

muscular, menit să împingă conținutul la momentul potrivit și cu forța potrivită. Această mișcare peristaltică naturală poate fi blocată prin utilizarea pe termen lung a laxativelor. Pentru reantrenarea intestinelor trebuie făcute două lucruri: să se aibă în vedere mese regulate (la aceeași oră în fiecare zi) și să se folosească plantele medicinale adecvate în cantități mici pentru restimularea peristaltismului, de exemplu *crușinul*.

Alți factori de care trebuie să se țină seama sunt atitudinea și starea mentală a persoanei constipate. Un om tensionat și încordat, care dorește să se agațe de orice și de oricine, care nu se poate relaxa și nu poate renunța, a cărui atitudine față de lume este de a lua și a păstra, în loc de a oferi și a rămâne deschis, va fi adesea și el constipat. În astfel de cazuri, exercițiile de relaxare sau meditația pot să fie cele mai bune laxative.

Când constipația este rezultatul unui proces de îmbolnăvire, e important să fie ameliorat simptomul odată cu tratarea cauzei, altfel organismul ar putea să absoarbă o parte din materiile stagnate în intestine.

Dintre toate plantele medicinale evacuante disponibile, aceea cu cea mai răspândită utilizare este probabil *rădăcina de revent*, ca prim exemplu de plantă normalizatoare. În timp ce o doză mare este purgativă, luată în doze mici are efect tonic și astringent asupra peretelui intestinal, stimulează pofta de mâncare și poate să reducă apariția balonării.

Oricare dintre plantele evacuante luate separat este foarte bună, dar următorul amestec asociază mai multe acțiuni importante. *Dracila* ajută ficatul și bila, *boldo* stimulează procesul digestiv, *crușinul* acționează asupra mișcărilor peristaltice, *lemnul-dulce* este adăugat în special pentru a masca gustul amar al unora dintre plante, *rădăcina de revent* este prezentă în doze mici din motivele menționate, iar *ghimbirul*

este anticrampe:

dracilă	2 părți
boldo	2 părți
crușin	1 parte
lemn-dulce	1 parte
rădăcină de revent	1 parte
ghimbir	1 parte

Se bea o ceașcă cu acest ceai înainte de a merge la culcare.

Ca alternativă la *boldo* se poate folosi *păpădie*, iar *ghimbirul* poate fi înlocuit cu *fenicul*, ambele în aceleași cantități.

DIAREEA

Un acces de diaree care durează numai o zi-două e un simptom foarte obișnuit și poate fi provocat de o infecție acută sau de o inflamație a peretelui intestinal, sau de stres psihologic, de exemplu, de supraactivare sau de o călătorie lungă. În majoritatea cazurilor, diareea apare când organismul trebuie să elimine toxine digestive din organism și de aceea nu trebuie suprimată. Cu toate acestea, este utilă ținerea sub control a acestui proces și ajutarea organismului cu plante medicinale care să tonifice mucoasa peretelui intestinal și să fie ușor astringente. Pentru o diaree persistentă, care durează, trebuie consultat un medic priceput. Cel mai bun astringent digestiv ușor este, de departe, *creț*ușca, putând fi folosită fără probleme în toate cazurile de diaree. În caz de diaree infantilă, un remediu bun este un ceai făcut din părți egale de *creț*ișoară și *creț*ușcă, îndulcit cu puțină miere și băut des. Pentru o criză acută la adulți, un amestec foarte bun este ceaiul făcut din părți egale de:

dracilă
geranium

*creț*ușcă
scoarță de stejar

Se bea acest ceai din oră în oră până când simptomele cedează, apoi înainte de fiecare masă, până când digestia revine la normal.

DUREREA

Durerile digestive sunt un indiciu al tipului de boală prezentă. Orice durere abdominală extremă, acută, necesită supraveghere medicală imediată. Durerile mai puțin acute însoțesc adesea tulburările digestive. Colicile și crampele se datorează spasmelor musculare intense la nivel abdominal și indică, de regulă, o încercare de eliminare a unui blocaj datorat gazelor sau materiilor fecale sau poate fi un spasm muscular de origine nervoasă. Colicile cu flatulență sunt ameliorate de plantele carminative, dar trebuie tratate toate cauzele pentru a scăpa de durere. Antispasmodicele utile în acest caz sunt *chimenul, ghimbirul, valeriana* și *ignama sălbatică*. Durerile cauzate de ulcere gastrice și alte probleme similare pot fi ameliorate prin utilizarea de emoliente precum *tătăneasa* sau *nalba-mare*. Sigur, în toate cazurile în care durerea este un simptom, trebuie tratate rădăcinile problemei.

PIERDEREA POFTEI DE MÂNCARE

Pofta de mâncare poate fi un indicator bun pentru starea sistemului digestiv. Dacă, de exemplu, există o problemă gastrică, pofta de mâncare se diminuează o perioadă de timp. În acest fel stomacul are posibilități mai mari să se refacă, întrucât trebuie să proceseze mai puțină mâncare. Un tipar asemănător poate să apară în caz de probleme hepatice, când ficatul este supraîncărcat.

Dacă pierderea poftei de mâncare are loc în faza de recuperare după o boală precum gripa, trebuie folosite stimulatoare digestive ca *ghințura* sau *pelinul* pentru o funcționare sănătoasă a sistemului digestiv.

ANOREXIA NERVOSA

Anorexia nervosa se caracterizează prin pierderea extremă a poftei de mâncare, practic aversiune față de mâncare și, adesea, incapacitate de a mânca, ceea ce duce la o drastică pierdere în greutate. Anorexia nervosa este cauzată de probleme psihologice și de aceea trebuie abordată psihoterapeutic. Din punctul de vedere al plantelor medicinale, procesul poate fi susținut prin utilizarea de digestive și nervine, de exemplu, un ceai din părți egale de:

mușețel
condurango
ghințură
gura-lupului

Se bea de trei ori pe zi.

GURA

Deoarece gura este capătul inițial al sistemului digestiv, sănătatea ei va influența întregul sistem. Dacă există o

problemă cronică a danturii care face dificilă masticația sau vreo infecție, cum ar fi un abces, și partea de jos a sistemului va fi afectată și contaminată. La fel, dacă nu există suficientă salivă sau dacă nu este adecvată compoziția acesteia, procesul digestiv este încetinit. Igiena orală trebuie astfel subliniată. Problemele abdominale pot, la rândul lor, să cauzeze probleme bucale, cum ar fi respirație urât mirositoare sau ulcerații bucale recurente.

DINȚII

Când apar probleme, dinții trebuie tratați la stomatolog, dar și plantele medicinale sunt utile pentru prevenirea cariilor dentare.

Cu mult înainte de apariția periuțelor din peri naturali sau din plastic, rădăcini precum cea de *nalbă-mare, lemn-dulce, lucernă* sau *hrean* erau folosite pentru curățarea dinților. Rădăcina de *lemn-dulce*, de exemplu, poate fi preparată foarte ușor, prin simpla curățare a cojii la un capăt și răzuirea fibrelor. Rădăcina de *nalbă-mare* necesită ceva mai multă pregătire: se alege o rădăcină dreaptă, se taie în bucăți de 13 cm. Se curăță capetele și se fierb în apă, alături de bețe de scorțișoară și de cuișoare, până când se înmoaie. Apoi se pun cu atenție — se rup ușor — în coniac și se lasă la înmuiat o zi. Se scot și se lasă la uscat. Înainte de a le folosi, se scufundă capătul puțin timp în apă fierbinte. Nici nu va mai fi nevoie să folosești pastă de dinți, căci toate ingredientele necesare sunt în rădăcină. Și are și gust plăcut.

Dacă dorești să utilizezi pastă de dinți, în prezent se găsesc multe produse din plante, cele mai bune fiind cele care conțin plante antimicrobiene ca *echinacea* și *smirnă*.

Ca tratament de prim ajutor în caz de dureri de dinți, se mestecă mai multe *cuișoare*, căci sunt bogate în eugenol, un ulei

analgezic. Ca alternativă, se poate înmuia o bucată de tifon în ulei de *cuișoare*, plasându-se apoi în apropierea dintelui. Uleiul de *mentă* acționează și el ca anestezic, dar nu este la fel de eficient.

GINGIVITA

Gingivita este o infecție comună a suprafeței tisulare a gingiilor cauzată de lipsa igienei orale și de o alimentație nepotrivită. Trebuie evitate mai ales zahărul și alimentele rafinate, procesate industrial. Plantele antimicrobiene precum *echinacea*, *eucaliptul* și *smirna* pot fi folosite foarte eficient sub formă de tincturi. În funcție de gravitatea infecției, se pot face și spălături zilnice cu tinctură de *smirnă* sau, dacă este nevoie de un remediu mai puternic, se poate folosi un amestec în părți egale din tinctură de *smirnă* și tinctură de *echinacea*. Chiar dacă nu este foarte plăcut la gust, este foarte eficient. Ca alternativă, se masează gingiile cu ulei de *eucalipt* înainte de culcare și se face gargară cu distilat de *hamamelis* dimineața.

PARADONTOZA

Această boală cronică degenerativă a gingiilor trebuie tratată sistemic, prin folosirea de alterative care sunt și antimicrobiene, și purificatoare limfatice. Ca terapie, se folosește abordarea descrisă la gingivită pentru tratarea gingiilor, alături de administrarea unor doze ridicate de vitamina C. Cel mai important este să se întrebuințeze un amestec de:

echinacea	2 părți
stânjenel	1 parte
lipicioasă	1 parte
rădăcină de cârmâz	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi timp de mai multe săptămâni sau până când boala se vindecă.

ABCESUL

Această afecțiune foarte dureroasă poate fi ameliorată cel mai bine prin folosirea ceaiului prezentat la paradontoză. Acest tratament protejează și întregul sistem împotriva răspândirii infecției, ceea ce s-ar putea întâmpla, căci existența abcesului arată că posibilitățile de apărare ale organismului sunt diminuate. Trebuie evitat orice tratament care vizează susținerea organismului să absoarbă abcesul.

ULCERAȚIILE BUCALE

Cele mai multe ulcerații sunt, de regulă, indicii ale unei afecțiuni generice, tratată cel mai bine prin sporirea stării generale de sănătate. Acestea apar, de regulă, după folosirea antibioticelor sau în perioada de convalescență după gripă. În ambele cazuri, organismul a fost expus la un stres fiziologic considerabil, ceea ce a dus la o slăbire generalizată care afectează, la rândul său, ecologia normală a gurii și a altor zone și, ca unul dintre simptome, apar ulcerațiile. Acestea pot să apară și în perioade de stres psihologic. Indiferent de cauza lor, fizică sau psihologică, este clar că trebuie tratate prin sporirea stării generale de sănătate.

Pentru tratarea ulcerației, *salvia roșie* (sub formă de spălături bucale, efectuate, de preferință, cu infuzia de frunze proaspete) este foarte simplă și eficientă. Frunzele de *salvie* pot fi și mestecate. Ca alternativă, este eficientă și clătirea gurii cu tinctură de *smirnă* și apă în părți egale.

În același timp, trebuie administrat un complex de vitamine B și vitamina C pentru a ajuta în caz de stres, indiferent de cauzele acestuia.

STOMACUL

Stomacul este organul supus artileriei grele a libertăților pe care ni le luăm uneori consumând anumite alimente și băuturi. Prea mult alcool, prea multe alimente rafinate, prea multe țigări, prea multe aspirine, toate acestea afectează stomacul.

Sarcina principală a stomacului este să pregătească mâncarea pentru procesările ulterioare din intestinul subțire, ceea ce poate să facă prin amestecarea ei cu acid clorhidric și cu enzime puternice.

Înainte să cercetăm stomacul, vom analiza două probleme ale esofagului (tubul prin care coboară mâncarea înghițită). Dacă există o senzație de arsură la nivelul esofagului sau dacă acidul se ridică până în gură, simptomul se datorează unei probleme a stomacului. Ea poate fi tratată cu ajutorul emolientelor, dar și afecțiunea stomacului trebuie analizată. Dacă există dificultăți de înghițire, această problemă (disfagie) trebuie examinată de un specialist. Ea se datorează adesea încordării nervoase și anxietății și poate fi ameliorată prin utilizarea de nervine precum *hamei*, *valeriană* și *salată sălbatică*.

INDIGESTIA

Eticheta de „indigestie“ este folosită pentru o gamă largă de simptome, toate datorate unei probleme funcționale a stomacului provocate de obiceiuri alimentare inadecvate. Indigestia (sau dispepsia) poate fi însoțită de durere, flatulență, arsuri și alte simptome. Cauzele acestor simptome pot fi grupate în patru categorii, prezentate în continuare.

Mesele neregulate. Funcționarea organismului e caracterizată de ritmuri, iar stomacul — și, practic, întregul sistem digestiv — nu face excepție. Dacă mesele sunt

neregulate, aceste ritmuri sunt tulburate și pot să apară probleme funcționale. Cei care lucrează în ture, de exemplu, sunt foarte predispuși la indigestii.

Mâncatul în exces sau prea repede. Dacă în stomac ajunge prea multă mâncare, fie odată, fie pe tot parcursul zilei, el este supraîncărcat și lucrează cu o eficiență redusă. Supraîncărcarea provoacă probleme gastrice care pot să afecteze întregul sistem digestiv. Cel mai uzual rezultat este obezitatea. De asemenea, când mâncarea este consumată prea repede fără a fi mestecată atent, apar probleme: mâncarea nu va fi digerată corect și poate trece prin sistem într-o stare nedigerată.

Alimentele nepotrivite. Multe persoane sunt alergice la anumite alimente, chiar dacă simptomele s-ar putea să nu fie foarte evidente. Orice aliment care provoacă o problemă trebuie eliminat cu totul din alimentație. Un exemplu tipic sunt alimentele ce conțin gluten, cum ar fi pâinea neagră. Un alt alergen obișnuit este laptele de vacă.

Încordarea nervoasă. Stomacul, asemenea întregului sistem digestiv, este afectat cu ușurință de stres și anxietate.

Ținând cont de toți acești factori și schimbând alimentația și

în consecință stilul de viață, poate fi tratată și indigestia. Există mai multe plante medicinale care accelerează procesul de vindecare, însă e clar că trebuie alese în funcție de cauză. Cel mai important remediu este *creț*ușca; aceasta liniștește stomacul și diminuează excesul de aciditate.

Și emolientele pot să fie foarte utile, foarte bun fiind *mușchiul de piatră*, dar și celelalte emoliente sunt eficiente.

Dacă digestia este lentă, sunt de ajutor bittere precum cele de *ghințură*, *gențiană* și *pelin*.

Dacă este prezentă flatulența, trebuie recurs și la carminative. Cele bune pentru stomac sunt *anasonul*, *roinița*, *cardamomul*, *feniculul* și *menta*.

Dacă este prezentă încordarea nervoasă, sunt indicate relaxantele nervoase, precum *mușețel*, *hamei*, *lavandă*, *rozmarin* și *valeriană*. În toate situațiile, consultă „Atlasul botanic“ pentru a alege cele mai potrivite plante medicinale sau combinații de plante medicinale pentru cazul tău.

GASTRITA

Când o tulburare gastrică se transformă dintr-una funcțională într-una structurală, primul stadiu este o inflamare a mucoasei peretelui gastric. Aceasta poate să dureze doar o perioadă scurtă de timp și se poate datora unei infecții sau unei reacții la alimente ori poate să fie cronică. Dacă durează mai mult, trebuie investigate următoarele cauze: consum de alimente nepotrivite, alcool, țigări (gudron înghițit) și stres. De regulă, este vorba de o asociere a acestor factori. Tratamentul gastritei se bazează pe alimentație și plante medicinale.

În ceea ce privește alimentația, este esențial ca, pe termen scurt, să se evite factorii iritanți care pot să cauzeze sau să agraveze inflamația. Aceștia pot să fie temperatura sau factori iritanți de natură chimică sau mecanică.

— Trebuie evitate alimentele sau băuturile foarte fierbinți, căci acestea vor agrava direct inflamația. Și produsele reci au, de regulă, un efect dureros asemănător.
— Factorii iritanți de natură chimică au impact imediat. Trebuie evitate preparatele care conțin oțet, căci este acid acetic diluat. Nu trebuie să se adauge oțet în mâncare; de asemenea, trebuie evitate murăturile. Alcoolul sub orice formă este interzis, căci acționează asupra mucoasei gastrice la fel ca oțetul. Și tutunul agravează problema, deoarece mare parte din gudron ajunge să fie înghițit. Alimentele picante și preparatele grase au un efect neplăcut.
— Factorii iritanți de natură mecanică provoacă și ei disconfort.

Când inflamația este acută, cea mai bună este o alimentație săracă în fibre, căci și acestea pot să aibă același efect de șmirghel pe rană! E nevoie de o dietă blândă: fără pâine tare, arahide, roșii etc. Îndată ce apare o ameliorare, se pot reintroduce fibrele, căci acestea sunt o componentă esențială a unei alimentații sănătoase.

Din punctul de vedere al plantelor medicinale, următorul amestec ameliorează eficient și vindecă mucoasa gastrică:

rădăcina de tătănească	2 părți
rădăcina de nalbă-mare	2 părți
*creț*ușca	2 părți
gențiana	1 parte

Se bea acest ceai după fiecare masă până la vindecarea afecțiunii.

Dacă inflamația este însoțită de flatulență în exces, se adaugă la amestec și 1 parte *obligeană*. La fel, dacă stresul este o cauză a problemei, se poate adăuga *valeriană* ca nervină.

ULCERUL GASTRIC

Atunci când abuzul asupra stomacului continuă, poate inconștient, prea mult timp, are loc o inevitabilă descompunere a mucoasei gastrice. Când mucoasa peretelui nu se mai confruntă cu situația nesănătoasă, acidul și enzimele digestive ajung la peretele gastric și apare ulcerul gastric.

Tratamentul naturist al acestor ulcere este foarte direct și aparent rapid. Totuși, calmarea durerilor nu trebuie confundată cu vindecarea problemei de sănătate. Remediile naturiste calmează simptomele și încep procesul de vindecare, dar vindecarea completă necesită timp și trebuie să includă și o examinare detaliată a stilului de viață. Prin apariția ulcerului gastric sau duodenal, organismul ne spune că există ceva în

întreaga rețea a stilului nostru de viață care e nepotrivit. S-ar putea să fie doar alimentația, dar adesea și felul în care muncim, relațiile pe care le avem și chiar și politica de apărare a țării!

Plantele medicinale pot să vindece ulcerul, dar acesta poate să revină foarte repede dacă lecțiile primite nu sunt recunoscute conștient și nu se acționează în consecință.

Tratamentul se bazează pe o alimentație atentă și pe folosirea de plante medicinale. Un ceai util este cel din părți egale de:

rădăcină de tătăneasă
gențiană
rădăcină de nalbă-mare
*creț*ușcă

Tătăneasa și *nalba-mare* au o excelentă acțiune emolientă și de calmare, plus un efect de vindecare a mucoaselor. O infuzie rece de plante emoliente este mai mucilaginoasă și mai calmantă decât un ceai sau o tinctură. Pentru detalii, vezi capitolul despre prepararea plantelor medicinale. Se poate adăuga și *ulmul alb* în alimentație sau se poate lua sub formă de tablete. *Creț*usca liniștește stomacul și reduce impactul excesului de acid. *Gențiana* este benefică pentru mucoasă și tonifică țesutul, având o acțiune tonică asupra întregului corp. Dacă există sângerări gastrice, se poate adăuga și *geranium* la acest amestec. Dacă și stresul este o componentă — și de regulă este —, pot fi avute în vedere *valeriana* și, poate, *hameiul*.

Alimentația trebuie să fie foarte săracă în fibre în faza acută a bolii. În plus, proteinele trebuie reduse, pentru ca stomacul să nu lucreze foarte mult. Când simptomele cedează, pot fi reintroduse încetul cu încetul fibrele și câteva proteine. De mare importanță este evitarea alcoolului și a tutunului. În cazul

tutunului, renunțarea poate să genereze tensiune nervoasă și, astfel, să înrăutățească lucrurile. Dacă aceasta este situația, renunță la fumat cât de curând posibil; ești prins în laț.

INTESTINUL SUBȚIRE

Lungul și îngustul intestin subțire este locul unde se absorb în organism mare parte dintre substanțele nutritive. Prin urmare, orice problemă a intestinului subțire afectează statutul nutritiv, ducând la carențele ce sunt, de fapt, probleme de malabsorbție. Stresul are un impact marcant asupra acestei părți a corpului, așa cum o demonstrează ulcerele duodenale. Intestinul subțire este partea cea mai lungă a sistemului digestiv, având o întindere totală de circa șase metri, fiind împărțit în trei secțiuni: duoden, jejun și ileon.

ULCERELE DUODENALE

Duodenul, prima parte a intestinului subțire, începe de la sfincterul piloric, o valvă de la capătul stomacului. Această valvă controlează trecerea unor părți din conținutul stomacului în duoden și, dacă aceasta nu funcționează bine, se poate ca în duoden să treacă prea mult acid gastric și să provoace probleme. Când o cantitate prea mare din sucurile gastrice foarte acide se scurge în duodenul alcalin, pereții duodenali se inflamează și, în cele din urmă, apare ulcerul. Există mai mulți factori care pot să provoace aceste scurgeri, dar de departe cel mai comun se datorează faptului că funcționarea acestei valve este influențată de stres și încordare. Având în vedere mediul foarte competitiv și încărcat în care trăiesc cei mai mulți oameni, e surprinzător că nu sunt foarte mulți cei care fac ulcere duodenale.

Abordarea vindecării unui ulcer duodenal are trei etape, constând într-un tratament naturist, schimbări alimentare și

căutarea cauzei, ceea ce, în majoritatea situațiilor, înseamnă să se țină seama de factorii cauzatori de stres și încordare.

Tratamentul cu plante medicinale se bazează pe mai multe acțiuni. Emolientele sunt necesare pentru calmarea ulcerației și a țesuturilor adiacente. Dacă la asta se poate adăuga și o acțiune cicatrizantă, cu atât mai bine. *Rădăcina de tătănească* și *nalba-mare* sunt cele care o pot face. Proprietățile specifice de vindecare a mucoaselor ale *gențianei* ajută la vindecarea mucoasei intestinale. Pentru întărirea țesutului, trebuie să se recurgă la un astringent adecvat precum *geranium*. Ulcerul duodenal este însoțit adesea de slăbiciune generală și de scăderea vitalității din cauza toxinelor ce pătrund în sânge și în sistemul limfatic, fiind necesare alterativele și tonicele potrivite precum *echinacea*. Prin urmare, un bun amestec de bază constă în:

rădăcină de tătănească	2 părți
rădăcină de nalbă-mare	2 părți
geranium	1 parte
echinacea	1 parte
gențiană	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi înainte de masă. Dacă ții post, trebuie băut în momentul în care iei masa de obicei.

Alimentația trebuie să fie săracă în fibre și proteine atâta vreme cât persistă simptomele, urmând o revenire treptată la o hrană normală, cu alimente integrale. Un excelent produs calmant pe care să-l iei în momentele acute este *ulmul alb*. Din el se poate face o pastă de consistența unui terci, aceasta fiind hrănitoare și având și o acțiune emolientă asupra țesutului ulcerat.

Pentru a face față stresului și încordării, sunt indicate nervinele pentru un tratament pe termen scurt. Însă organismul transmite un semnal și oferă un indiciu prin apariția unui simptom precum ulcerul și e mai bine să se țină seama de el. Fii atent la stilul de viață și la obiectivul pe care îl urmărești. Este oare viața ta împlinită și plină de sens? Există multe tehnici valoroase care să te ajute să-ți reevaluezi viața și să scapi de aceste probleme, începând cu tehnicile de relaxare

și până la psihoterapie. Managementul stresului și relaxarea sunt discutate în capitolul următor.

Din punct de vedere naturist, un bun amestec de nervine pentru tratarea încordării poate fi făcut din părți egale de *gura-lupului* și *valeriană,* infuzate împreună și băute sub formă de ceai ori de câte ori este nevoie. Alte plante medicinale relaxante foarte bune, deși nu la fel de puternice, sunt *roinița, mușețelul, lavanda* și *florile de tei,* din care se poate face un ceai care să fie băut la nevoie.

ENTERITA

Această denumire este dată unei inflamații care poate să se manifeste în orice parte a intestinului subțire, uneori chiar de-a lungul întregii sale întinderi. Când apare într-una dintre secțiuni, poate fi denumită ca atare: duodenită, jejunită sau ileită; tratamentul însă este de fiecare dată același. În majoritatea cazurilor, recomandările și tratamentul pentru ulcerul duodenal sunt suficiente. Totuși, pentru o și mai bună ameliorare a inflamației și a durerilor, ar fi bine să se adauge 1 parte *ignamă sălbatică* la amestecul respectiv.

MALABSORBȚIA

O afecțiune foarte obișnuită, deși adesea nedepistată, este capacitatea scăzută a intestinului subțire de a absorbi mâncarea în general sau anumiți compuși specifici, precum mineralele. Aceasta poate să producă simptome de malnutriție, carențe evidente de vitamine și minerale, anemie și pierdere în greutate, dureri abdominale sau o stare mai insidioasă de rău.

De cele mai multe ori, malabsorbția se datorează unei reacții alergice la anumite alimente, ceea ce duce la probleme la nivelul mucoasei peretelui intestinal. Reacția alergică poate să fie extremă și evidentă, ca în cazul bolii celiace, datorate unei

puternice alergii la gluten, sau să ia o formă mai blândă și să nu genereze simptome evidente. Însă, în orice caz de suspiciune de malabsorbție, merită de fiecare dată să fie eliminați din alimentație potențialii alergeni. Într-o listă completă de potențiali alergeni se regăsesc toate alimentele, căci oricare dintre ele poate să declanșeze o reacție alergică, dar, în majoritatea cazurilor, se constată că numai anumite tipuri de alimente sunt cauza. Trebuie evitate alimentele care conțin gluten. Acestea sunt în primul rând toate produsele pe bază de grâu. Alte cauze majore de reacții alergice sunt laptele și produsele lactate, precum brânza și untul. Zahărul și produsele bogate în zahăr trebuie avute și ele în vedere, precum și ouăle. Elimină aceste produse din alimentația ta mai multe săptămâni și vezi dacă se schimbă ceva. Dacă da, renunță la alimentul care provoacă alergia; dacă nu, vezi dacă nu cumva alimentația ta cuprinde și alte alimente pe care le poți bănui, precum cafeaua, ceaiul sau roșiile. Merită să experimentezi o vreme ca să afli.

Remediile naturiste pot ajuta la calmarea, vindecarea și reînnoirea mucoasei intestinale. Emoliente precum *rădăcina de tătăneasă*, *rădăcina de nalbă-mare* și *ulmul alb* calmează mucoasele. Plantele antiinflamatoare, cum ar fi *creț*ușca și *ignama sălbatică*, trebuie avute în vedere, precum și astringentele ca *turița-mare, dracila* și *creț*ușca. Carminativele precum *cardamomul, mușețelul* și *hameiul* sunt neprețuite, ultimele două acționând ca relaxante nervoase. Se poate să fie nevoie să te ferești de infecții, de aceea se folosește și *echinacea*. Pentru probleme mai grave de acest tip, ca boala celiacă sau boala Crohn, consultă un medic specialist.

INTESTINUL GROS

Principala funcție a intestinului gros — sau colon — este să absoarbă apa și mineralele. Alte alimente sunt extrase prea

puțin sau deloc, căci asta a avut loc în intestinul subțire. Bacteriile intestinale sau flora intestinală, cum se mai numește, sintetizează o parte dintre vitaminele noastre aici și ne protejează împotriva anumitor bacterii toxice.

APENDICITA

Infecția apendicelui se poate manifesta în două feluri: fie ca o criză acută și severă, fie ca o formă mai cronică. O criză bruscă și acută necesită servicii medicale imediate, căci se poate transforma în peritonită, o afecțiune în care apendicele se sparge și care este foarte periculoasă.

Simptomele de infecție cronică pot să ia forma unor crize recurente de dureri abdominale în partea inferioară, însoțite de creșterea temperaturii, grețuri și poate chiar stări de vomă. Acestea pot fi tratate cu un amestec de:

echinacea	2 părți
ignamă sălbatică	2 părți
turiță-mare	1 parte
mușețel	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi pentru o perioadă de timp, pe măsură ce afecțiunea se ameliorează treptat.

Chiar dacă acest amestec poate să calmeze și simptomele de apendicită acută, în cazul unei crize bruște este necesară o intervenție medicală adecvată. Chiar dacă apendicita este însoțită adesea de constipație, nu trebuie să se folosească laxative, căci acestea pot să agraveze boala.

COLITA

Colita, o inflamație a colonului, este cea mai obișnuită boală care afectează intestinul gros. Intensitatea și simptomele specifice depind de proporțiile inflamației. Deși simptomele

variază într-o oarecare măsură de la persoană la persoană, colita e caracterizată de accese alternative de diaree și constipație, o scădere generală a vitalității și, adesea, depresie. Această afecțiune supărătoare răspunde, de regulă, bine la remedii din plante și la o alimentație adecvată. Un bun amestec este următorul:

ignamă sălbatică	3 părți
arbore-de-ceară	2 părți
turiță-mare	1 parte
rădăcină de tătăneasă	1 parte
gențiană	1 parte
rădăcină de nalbă-mare	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Această combinație de plante calmează și vindecă mucoasa intestinului gros cu emoliente (*tătăneasă, nalbă-mare*), astringente (*turiță-mare, arbore-de-ceară, tătăneasă*) și antiinflamatoare (*ignamă sălbatică*). Pot fi avute în vedere și alte astringente, precum *geranium, scoarță-de-stejar, saschiu* și *traista-ciobanului*. Se mai poate să fie nevoie de includerea unor plante medicinale alterative și antimicrobiene, precum *echinacea* sau *usturoiul*, în funcție de boală.

Când colita este însoțită de stres și anxietate, trebuie folosite și relaxante nervoase ca *florile de tei*, *gura-lupului* și *valeriana*. Esența alimentației în tratamentul colitei este evitarea a orice irită peretele colonului, fie o iritație fizică, fie prin temperatură, fie din cauza unei acțiuni chimice sau a unei reacții alergice.

Iritarea fizică poate fi evitată prin excluderea tuturor alimentelor cu fibre din alimentație. Trebuie evitate făina cu tărâțe și făina integrală, legumele crude, coaja de la fructe, fructele cu sâmburi (ca zmeura), arahidele și legumele fibroase preparate (precum cele din genul brassica). Temperatura

alimentelor trebuie să fie moderată: mâncărurile sau băuturile fierbinți sau reci (cafea fierbinte, înghețată sau bere) trebuie evitate.

Trebuie evitate și iritantele chimice, în special alcoolul, oțetul și produsele pe bază de oțet (ca murăturile), condimentele, brânzeturile tari și prăjelile.

Principalele alimente care provoacă reacții alergice la nivelul colonului sunt produsele lactate. Trebuie evitate, de asemenea, cafeaua și preparatele din carne de porc. Laptele de capră și cel de soia pot fi utilizate. Alte alimente permise sunt ouăle, carnea moale și ușoară, peștele, ficatul și carnea de pasăre, supele ușoare, legumele și fructele ușor preparate (bananele și avocado pot fi consumate crude), produsele cu făină albă neînălbită chimic, cerealele fine și produsele pe bază de *ulm alb* (vezi la ulcer duodenal), care are și o intensă acțiune vindecătoare.

Mesele trebuie să fie mai degrabă mici și consumate des, în loc să fie mari și de trei ori pe zi. Dieta trebuie urmată atâta timp cât inflamația este acută, însă, odată simptomele ameliorate, trebuie reintroduse încetul cu încetul alimentele bogate în fibre. Iritantele chimice și alimentele ce provoacă alergii trebuie evitate permanent.

DIVERTICULITA

Din cauza alimentelor nenaturale și nesănătoase care reprezintă dieta uzuală a multor oameni din lumea „civilizată“ în ziua de azi, problemele de slăbire a peretelui colonului sunt foarte frecvente. Această slăbire poate să ducă la apariția unui pliu la nivelul peretelui, numit „diverticul“. Uneori apar doar câțiva micuți, alteori, mai mulți și, adesea, se măresc. De multe ori, acești diverticuli provoacă puține probleme sau deloc, dar pot să fie și un focar inflamator și de acumulare a reziduurilor. Odată ajunși în stare de inflamație, orice materii fibroase sau indigerabile, precum pielița de la roșii, pot să producă dureri intense și disconfort.

Diverticulita — inflamarea diverticulilor — se poate trata pe baza unei abordări combinate de plante medicinale și alimentație. Un amestec naturist elementar și eficient poate fi obținut din:

ignamă sălbatică	3 părți
mușețel	2 părți
nalbă-mare	1 parte
obligeană	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Dacă diverticulita este însoțită de flatulență, trebuie adăugate carminative precum *calumba* și *ghimbirul*, iar dacă este prezentă și constipația, pot fi incluse laxative ca *rădăcina*

de revent și *siminichia*. Abordarea alimentară pare paradoxală. Chiar dacă problema provine de la o lipsă de fibre în alimentație de-a lungul unei perioade de timp, când inflamația este acută, fibrele ar agrava-o și trebuie evitate. În schimb, alimentația trebuie să fie ușoară și săracă în fibre, dar bogată în emoliente precum *ulmul alb*. Doar atunci când inflamația este ținută sub control pot fi reintroduse treptat alimentele integrale și fibrele. O alimentație naturală și sănătoasă este cea mai bună modalitate de a ține diverticulita sub control pe termen lung.

HEMOROIZII

Hemoroizii sunt o afecțiune supărătoare a rectului și anusului. Aceștia pot fi interni sau externi. În majoritatea cazurilor, răspund bine și rapid la utilizarea de remedii naturiste administrate intern și folosite extern prin aplicare. Este de maximă importanță să fie depistată cauza acestei probleme și tratată cu prioritate. Dacă nu, hemoroizii vor reapărea. Cea mai comună cauză este constipația cronică. Tratamentul acesteia a fost deja prezentat. O altă cauză comună este un ficat congestionat.

Următoarea abordare naturistă ajută, de regulă, chiar și în cele mai persistente cazuri. Cele mai importante plante medicinale în acest caz sunt astringentele, mai ales acelea care și tonifică vasele de sânge. Planta la care trebuie să recurgi este *untișorul*. În plus, se pot avea în vedere și *hamamelis, saschiu* și *sclipeți*, dacă o simplă infuzie cu *untișor* nu este de ajuns. Când constipația este cauza, pot fi de ajutor și hepaticele prin ușoara lor acțiune laxativă și tonică. De exemplu: *dracilă, rădăcină de păpădie, gențiană* și *dragavei*.

Din *untișor* se poate face o alifie foarte calmantă, aplicată după fiecare scaun.

FICATUL ȘI BILA

Ficatul este cel mai mare organ din corpul uman și este implicat, direct sau indirect, în toate procesele fiziologice. El joacă un rol vital în procesul digestiv, de exemplu, facilitând secreția de bilă în duoden. Nu este aici locul pentru a investiga în profunzime activitatea acestui incredibil organ, dar este potrivit să fie menționate pe scurt funcțiile sale principale, pentru a vedea cât este de importantă pentru organism starea lui de sănătate. Ficatul este implicat în metabolismul carbohidraților și este cel mai important organ pentru menținerea nivelului glicemiei. Ficatul este implicat în metabolismul proteinelor și este locul principal de descompunere a aminoacizilor și de sinteză a proteinelor din plasma sangvină, precum globulinele și factorii de coagulare. Ficatul este implicat în metabolismul grăsimilor, de exemplu în sinteza de colesterol și descompunerea ulterioară a acestuia în săruri biliare. Ficatul este implicat în depozitarea și metabolismul vitaminelor. Vitaminele liposolubile depind de bilă pentru a fi absorbite, vitaminele A, D, K și B_{12} sunt stocate în ficat, iar multe dintre vitamine sunt metabolizate în ficat. Ficatul este implicat în inactivarea hormonilor de tip estrogeni, corticosteroizi și alți steroizi. Ficatul este implicat în detoxifierea de medicamente, în vederea protejării ecologiei noastre interne de ravagiile medicamentelor, poluanților, aditivilor alimentari artificiali și ale altor substanțe potențial otrăvitoare. Această funcție plasează ficatul sub un stres continuu. Ficatul secretă și excretează bilă, un suc digestiv esențial pentru procesul digestiv.

Aceste câteva exemple demonstrează că ficatul are un rol integral în menținerea sănătății sângelui, în buna funcționare a sistemului endocrin și a procesului digestiv, precum și a

metabolismului în general. Întrucât ficatul este conectat cu multe ale funcții ale organismului, orice disfuncție sau îmbolnăvire îl afectează și se reflectă în activitatea sa. La fel, o stare de disfuncție minoră a ficatului se poate prezenta ca simptom oriunde altundeva în organism. Problemele de piele sunt un bun exemplu în acest sens.

Ficatul poate fi ajutat prin utilizarea de plante medicinale hepatice, dintre care cele mai importante sunt: *Chelone glabra, Leptandra virginica, stânjenelul, boldo, păpădia, scoarța de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia, gențiana, ignama sălbatică, Euonymus atropurpureus* și *dragaveiul*.

Adesea, este nevoie de ajutarea ficatului chiar și atunci când nu este prezentă nicio „boală“ specifică, întrucât poate să apară un larg spectru de probleme funcționale ce pot fi descrise drept „hepatice“. Remediile populare folosite ca „tonice de primăvară“ se bazează adesea pe stimularea ficatului, pentru a se asigura că, după o iarnă cu mâncăruri grele, organul este fortificat și poate astfel să ajute la purificarea și tonifierea întregului organism. Chiar dacă alimentația modernă din țările dezvoltate poate fi bine echilibrată și hrănitoare pe tot parcursul anului, ea este totuși contaminată cu o grămadă de chimicale la care organismul face față cu greu. De aceea e posibil să avem nevoie de un „tonic de primăvară“ în orice moment al anului.

Cea mai simplă modalitate de a ajuta ficatul și întreg procesul digestiv este cu bittere din plante medicinale precum *ghințură, gențiană* și *pelin*. O acțiune decongestivă mai specifică asupra ficatului o au toate hepaticele menționate mai sus. *Păpădia* este cel mai simplu și mai răspândit hepatic. Rădăcina sau frunzele de *păpădie* sunt un excelent hepatic cu acțiune și asupra rinichilor, ajutând la purificarea organismului prin intermediul acestora. Tratând ficatul în acest fel, este bine să fie

ajutat și stomacul prin utilizarea de *creț*. De asemenea, trebuie să se țină cont de orice alt aspect al întregului organism ce are nevoie de susținere. Un tonic hepatic util este următorul:

păpădie	2 părți
creț	2 părți
scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi	1 parte
gențiană	1 parte

Se bea acest ceai după fiecare masă.

ALIMENTAȚIA PENTRU FICAT ȘI BILĂ

În orice problemă ce privește funcționarea ficatului sau a vezicii biliare este vital să fie urmate recomandări alimentare stricte, pentru a ușura povara digestivă ce apasă asupra ficatului și pentru a se asigura că nu sunt provocate suferințe inutile. Recomandările alimentare sunt simple: se evită orice prăjeli și se reduce ingestia totală de grăsimi până la minimum absolut. Alcool doar cu moderație.

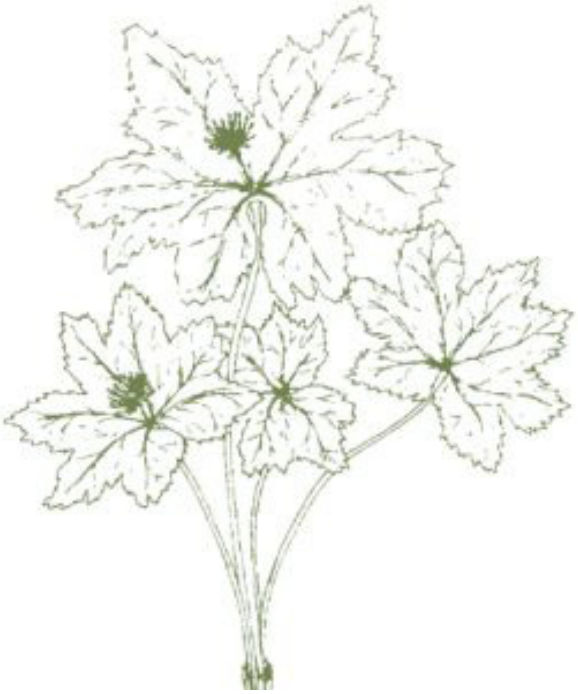
ICTERUL

Icterul este un simptom, nu o boală. Acesta indică o congestie la ficat, ce poate să ducă la acumularea de bilă în sânge. Ca garanție a unei vindecări reale, trebuie identificată cauza congestiei. Aceasta se poate datora unui surplus de chimicale, unei infecții sau degradării fizice. Astfel, trebuie tratată în consecință. Cu toate acestea, tratamentul poate fi susținut cu un amestec ce ajută la refacere în majoritatea formelor de icter:

Chelone glabra	1 parte
Leptandra virginica	1 parte
păpădie	1 parte
scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi	1 parte

gențiană 1 parte

Se bea o ceșcuță din acest decoct din două în două ore câtă vreme simptomele persistă.



INFLAMAȚIA VEZICII BILIARE

Această afecțiune extrem de dureroasă răspunde bine la remediile din plante medicinale. Alimentația trebuie examinată atent, iar recomandările de mai sus trebuie urmate strict. Un amestec care să calmeze durerile și să reducă inflamația poate fi făcut din:

rădăcină de tătăneasă	2 părți
păpădie	1 parte
scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi	1 parte
Euonymus atropurpureus	1 parte
Berberis aquifolium	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Având în vedere că această afecțiune este însoțită adesea de dureri puternice, pot fi de ajutor și relaxante nervoase ca

valeriana.

În plus, este esențial să se țină seama de starea de sănătate a întregului organism și să se folosească recomandările de mai sus în acest context.

CALCULII BILIARI

Cauza apariției de calculi biliari nu este întru totul elucidată. În anumite cazuri, plantele medicinale pot să ajute organismul să elimine calculii cu minimum de durere. Totuși este un proces de durată. Un amestec care poate să facă asta este următorul:

rădăcină de nalbă-mare	2 părți
Chelone glabra	1 parte
boldo	1 parte
scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi	1 parte
gențiană	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Gențiana din acest amestec poate fi înlocuită cu *dracilă* sau *Berberis aquifolium*, căci toate conțin alcaloizi foarte asemănători care acționează asupra vezicii biliare. Întregul sistem digestiv trebuie să fie ajutat când există calculi biliari și să fie tratat cu plantele digestive adecvate. Dacă sistemul nervos este supus stresului, și acesta trebuie tratat corespunzător.

SISTEMUL NERVOS

„Gestionarea corectă a stării de boală e un factor major pentru a scăpa de îndepărtarea celorlalți și de senzația de singurătate și izolare; de aceea, efectele unei stări proaste de sănătate, atunci când sunt gestionate corect, duc la îndulcirea dispoziției afective și la lărgirea cercului de prieteni. Deschiderea și sentimentul generic de participare trebuie, de regulă, să fie învățate pe propria piele.“

ALICE BAILEY

SISTEMUL NERVOS

În niciun alt sistem din organism legătura dintre aspectele fizice și cele psihologice nu este atât de evidentă ca în sistemul nervos. Sigur, sistemul nervos face parte din alcătuirea fizică a organismului și, la fel de sigur, toate procesele psihologice au loc în sistemul nervos. Astfel, dacă există vreo boală la nivel psihologic, aceasta se va reflecta și fizic; și, atunci când boala este fizică, se va reflecta și asupra psihicului. Se naște întrebarea de ce partea fizică a ființei a fost privită mereu ca separată de partea psihică.

Abordarea holistică a vindecării naturiste recunoaște această interdependență și privește țesutul nervos și funcțiile sale ca pe un element vital în tratamentul întregii ființe.

Medicina convențională alopată tinde să reducă problemele psihologice la un simplu nivel biochimic și presupune că medicamentele „potrivite“ rezolvă sau măcar ascund problema într-atât, încât viața normală își urmează cursul.

Foarte interesant, multe tehnici din domeniul medicinei alternative presupun sau sugerează cealaltă extremă, și anume că factorii psihologici sunt cauza oricărei boli și că tratamentul psihicului este singura modalitate adecvată de vindecare ce duce la rezolvarea oricărei probleme fizice.

Reunind aceste perspective reducționiste, ne apropiem de abordarea holistică; cu ajutorul medicinei naturiste putem trata sistemul nervos ca parte a întregului organism și îl putem stimula și întări, ajutând psihicul. Pentru ca ființa noastră să fie

întru totul sănătoasă, trebuie să avem grijă de sănătatea noastră fizică cu o alimentație adecvată și un stil de viață potrivit, dar suntem responsabili și de trăirea unei vieți emoționale, mentale și spirituale sănătoase. Atmosfera emoțională în care trăim ar trebui să fie satisfăcătoare, stimulatoare și să susțină stabilitatea emoțională. Gândurile noastre trebuie să fie creative și să sprijine viața, să fie deschise la fluxul liber al intuiției și imaginației și nu rigide conceptual. La fel, trebuie să rămânem deschiși la fluxul de energii superioare ale sufletului, fără de care sănătatea nu este posibilă.

Prin urmare, orice boală ce se manifestă organic este încadrată într-un context emoțional, mental și spiritual, precum și fizic. Nu trebuie să uităm că facem parte dintr-un întreg mai mare, umanitatea, și că astfel suntem legați de bolile umanității și cufundați într-o mare de impulsuri și de factori pe care nu-i putem controla direct. Multe nevroze pe care le întâlnim în societatea occidentală actuală sunt răspunsuri normale la un mediu înconjurător anormal, sunt reacții sănătoase ale psihicului la nebunia unei societăți bolnave.

În acest sens, vindecarea individului are limitele sale atunci când boala este, de fapt, o reflectare a unei societăți bolnave. În ziua de azi, a fi terapeut presupune o conștientizare a întregului, plus viziune politică într-o anumită măsură, dacă nu chiar activism.

Pentru ca noi să fim întregi, societatea noastră trebuie să fie întreagă. Pentru ca societatea să fie întreagă, noi trebuie să fim întregi. Pentru ca societatea să ne reflecte cu adevărat aspirațiile cele mai înalte, trebuie să trăim, să întruchipăm și să reflectăm aceste aspirații.

Medicina naturistă poate să fie un instrument integrat ecologic și spiritual care să susțină sistemul nervos al

umanității, pentru ca umanitatea să se poată ajuta singură. La nivel fizic, a-i ajuta pe oameni să admită că sunt întregi este o contrapondere ideală pentru tehnicile terapeutice de nivel psihologic.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL NERVOS

Există mai multe feluri în care sistemul nervos poate beneficia de plantele medicinale, pe lângă cele, mai degrabă simpliste, de stimulare și relaxare.

TONICELE NERVOASE

Poate cea mai importantă contribuție pe care medicina naturistă o poate aduce în acest domeniu este întărirea și stimularea sistemului nervos. În cazuri de șoc, stres sau slăbiciune nervoasă, tonicele întăresc și stimulează direct țesuturile; nu este nevoie să se recurgă la tranchilizante sau la alte medicamente care să calmeze anxietatea sau depresia. În multe probleme „de nervi“, ajutorul tonicelor nervoase poate să fie de neprețuit.

Oricât de surprinzător ar părea, unul dintre cele mai bune și, cu siguranță, dintre cele mai larg răspândite remedii pentru țesutul nervos este *ovăzul*, care poate să fie administrat sub formă de tincturi, asociat după nevoie cu relaxante, cu stimulatoare sau cu orice alt remediu indicat, sau pur și simplu mâncat sub forma prea bine știutului terci, nu ca fulgi instant.

Alte tonice nervoase care au în plus efect relaxant sunt: *damiana, gura-lupului, verbina și vindecea*. Dintre acestea, *gura-lupului* este adesea cea mai eficientă, mai ales în probleme legate de stres.

RELAXANTELE NERVOASE

În cazuri de stres și încordare, relaxantele pot să ajute mult la ameliorarea stării de spirit. O listă reprezentativă de relaxante include: C*imicifuga racemosa, călin american, mac californian, mușețel, călin, hamei, isop, Piscidia erythrina, papucul-doamnei, lavandă, flori de tei, vâsc, talpa-gâștei, dediței, pasiflora, rozmarin, sunătoare, gura-lupului* și *valeriană*. Așa cum se poate vedea din această listă, multe dintre relaxante au și alte proprietăți și pot fi alese ca ajutoare în probleme corespondente.

Pe lângă plantele medicinale care acționează direct asupra sistemului nervos, plantele antispasmodice, care influențează nervii periferici și țesutul muscular, pot să aibă un efect relaxant indirect asupra întregului organism. Când corpul fizic se simte bine, urmează și o stare psihică de bine.

Și emolientele pot să ajute în asociere cu nervinele, căci ele calmează țesutul iritat și susțin vindecarea.

STIMULATOARELE NERVOASE

De cele mai multe ori, stimularea directă a țesutului nervos nu

este indicată. În majoritatea cazurilor, e mult mai potrivit să fie stimulată vitalitatea înnăscută a organismului prin intermediul nervinelor sau chiar al tonicelor digestive ce acționează pentru intensificarea armoniei organice, având astfel un efect mult mai profund și mai durabil decât stimulatoarele nervoase.

Când este indicată stimularea nervoasă directă, cea mai bună plantă medicinală este *arborele de cola*, deși nu trebuie uitate nici cafeaua, ceaiul maté sau ceaiul negru. Problema, în cazul acestor stimulatoare folosite în mod obișnuit, este că au mai multe efecte secundare care pot să provoace mici probleme psihologice, precum anxietate și tensiune.

Unele dintre plantele bogate în uleiuri volatile sunt și valoroase stimulatoare, cea mai bună dintre ele fiind *menta*.

REMEDIILE FLORALE BACH

Remediile florale Bach reprezintă o abordare naturistă de forma unui amalgam alchimic al esenței spirituale a florilor în cooperare cu nevoile emoționale/mentale ale persoanei respective.

Ele nu se folosesc direct pentru boli fizice, ci în caz de agitație, teamă, lipsă de speranță, frică, iritabilitate etc. Starea psihică influențează major cauzele, evoluția și tratamentul oricărei boli fizice. Remediile par să lucreze cu forța vitală, permițându-i să circule liber prin blocaj și în jurul lui, grăbind astfel vindecarea și revenirea la întregire.

Regretatul dr. Edward Bach a creat 38 de remedii. Povestea despre cum le-a descoperit este într-adevăr minunată și merită citită. Pentru orice fel de informații despre aceste remedii, detaliile de contact sunt:

Statele Unite ale Americii
The Original Bach Flower Remedies

California, U.S.A.
Tel: (1-800) 214-2850
Website: www.bachflower.com

Marea Britanie
Dr. E. Bach Centre
Mount Vernon, Sotwell, Wallingford, Oxon OX10 0PZ, England
Tel: +44 (0)1491 834678
Website: www.bachcentre.com/centre/remedies.htm

Bach a descoperit 38 de flori care să acopere stările negative de spirit de care suferim adesea, clasificându-le în șapte categorii majore și în subdiviziuni. Categoriile sunt Teamă, Nehotărâre, Singurătate, Interes insuficient pentru Lucruri, Hipersensibilitate, Deznădejde și Disperare și Grijă excesivă pentru ceilalți.

Aceste remedii florale sunt ideale pentru a fi autoadministrate. Mai multe informații despre ele și despre cum pot fi procurate pot fi obținute de la Centrul Bach sau de pe website-uri. Remediile sunt absolut benigne, nu au reacții neplăcute și pot fi folosite de oricine. Doza este de câteva picături din extractele speciale, dizolvate în apă.

Pentru a-ți face o idee despre ele, o să citez dintr-un scurt

ghid de utilizare a remediilor produse la centru.

Bălușcă: pentru toate efectele veștilor proaste sau pentru teama de după un accident.

Caprifoi: pentru cei nostalgici, îndreptați constant către trecut și pentru cei cărora le e dor de casă.

Carpen: pentru amânare; pentru cei care simt că se apucă „de luni dimineață".

Castan comestibil: pentru angoasa celor care au ajuns la limitele suportabilității și ale descurajării absolute.

Castan roșu: pentru frică excesivă și pentru grijă exagerată față de cei dragi.

Castan sălbatic: pentru gânduri nedorite persistente; preocupare pentru anumite griji sau întâmplări; argumentări mentale.

Cerato: pentru cei ce se îndoiesc de propria judecată și caută tot timpul sfatul celorlalți; adesea influențați și greșit îndrumați.

Cicoare: pentru cei excesiv de posesivi și care cer mereu atenție; egoism; pentru cei cărora le place ca alții să se conformeze standardelor lor și care adesea se victimizează.

Corcoduș: pentru teamă de prăbușire mentală, disperare sau pierderea controlului; furii incontrolabile.

Curpen de pădure: pentru indiferență, lipsă de atenție, reverie și stare de absență; escapism mental din realitate.

Fag: pentru cei aroganți, critici și intoleranți cu ceilalți.

Flori de apă: pentru cei care sunt duri cu ei înșiși, rigizi și în negare de sine.

Ghințură: pentru cei deznădăjduiți, care se descurajează ușor și sunt demoralizați.

Iarba-osului: pentru teroare, frică extremă sau panică.

Iarbă-neagră: pentru cei care sunt obsedați de propriile probleme și experiențe, cei care nu știu să asculte.

Laur: pentru cei geloși, invidioși, răzbunători și suspicioși; pentru cei care urăsc.

Măceș: pentru resemnare, apatie; pentru cei în derivă care-și acceptă soarta și nu fac mare efort pentru a o îmbunătăți.

Măr pitic: purificator pentru cei care se simt murdari sau rușinați de boli; pentru dezgust de sine și pentru cei preocupați prea mult de propria casă.

Măslină: pentru epuizare, când te simți sau ești stors de energie și totul cere efort.

Mimulus: pentru teamă de lucruri cunoscute; timiditate.

Muguri de castan: pentru cei care refuză să învețe din experiența proprie și continuă să repete aceleași greșeli.

Mușstar: pentru o mâhnire profundă din motive necunoscute care apare brusc și trece la fel de brusc, melancolie.

Nuc: remediu de protecție împotriva influențelor puternice, ajută la adaptarea în perioade de tranziție sau schimbare, de exemplu menopauză sau divorț.

Orz sălbatic: pentru cei lipsiți de speranță.

Pin: pentru sentimente de vinovăție; oameni care dau vina pe ei înșiși pentru greșelile altora și se simt fără valoare.

Plop tremurător: pentru teamă și presimțiri rele; frică din cauze necunoscute.

Porumbar sălbatic: pentru incertitudine, nehotărâre sau oscilație.

Salcie: pentru resentiment și amărăciune cu atitudine de „vai, săracul de mine“.

Secărea: ajută la stabilirea căii de urmat în viață.

Slăbănog: pentru nerăbdare și iritabilitate.

Stejar: pentru cei care se luptă cu o boală și cu adversități în ciuda loviturilor sorții; cei care se ocupă de corvezi.

Turiță-mare: pentru cei care se torturează singuri pe

dinăuntru, încercând să ascundă asta sub o fațadă veselă.

Țintaură: pentru voință slabă la cei care se lasă conduși și devin servili, cei cărora le este greu să spună „nu“.

Ulm: pentru cei copleșiți temporar de responsabilitate și incapacitate, deși în mod normal foarte capabili.

Verbină: pentru entuziasm excesiv, eforturi excesive și străduință; fanatism.

Viorea de baltă: pentru cei mândri, rezervați sau „superiori“.

Viță-de-vie: pentru cei dominatori, inflexibili, ambițioși, autocratici, aroganți și mândri.

Zadă: pentru deznădejdea datorată lipsei de încredere în sine; pentru așteptarea de a rata, de aceea nici nu mai încearcă; pentru cei care se simt inferiori, chiar dacă sunt capabili.

Remediu de urgență: o combinație de *corcoduș*, *curpen de pădure*, *slăbănog* și *bălușcă*. Un amestec de urgență în caz de traumă, angoasă, doliu și orice fel de stres.

Remediul de urgență tratează efectul unor vești proaste, al doliului, terorii, traumelor mentale grave, al sentimentului de disperare sau al unei stări mentale confuze, uluită. Acesta nu trebuie să lipsească din nicio casă și e bun de luat în călătorii. Se ia oral în doze de circa patru picături diluate în apă.

TIPARELE DE BOLI ALE SISTEMULUI NERVOS

Legătura dintre factorii fizici și cei psihologici ai bolii este admisă de medicina convențională prin conceptul de afecțiune psihosomatică sau somatopsihică. Factorii psihologici pot să predispună la probleme fizice sau să le agraveze (conceptul psihosomatic) ori factorii fizici pot să influențeze starea psihicului (conceptul somatopsihic). Poate că e mult mai

potrivit să considerăm toate bolile ca parte a unei relații profunde dintre corp, minte și suflet. Aceasta s-a evidențiat ori de câte ori un tratament cu nervine a fost bun pentru susținerea vindecării unei afecțiuni.

Există mai multe afecțiuni care prezintă o relație deosebit de strânsă cu sistemul nervos, chiar dacă nu dau simptome neurologice. Aceste afecțiuni pot fi mult ameliorate prin întărirea nervoasă și tonificarea întregului organism. O listă reprezentativă este prezentată mai jos.

— Sistemul circulator: hipertensiune arterială și afecțiuni coronariene.
— Sistemul respirator: astm, febra fânului și tuse iritantă.
— Sistemul digestiv: ulcer peptic, afecțiuni ale colonului, flatulență și dispepsie.
— Pielea: probleme cutanate.
— Sistemul glandular: probleme tiroidiene și alte tulburări endocrine.
— Sistemul reproducător: multe probleme asociate cu menstruația.

Această listă cuprinde afecțiuni în care sunt adecvate adesea nervinele, ceea ce nu înseamnă că aceste afecțiuni se află „doar în mintea bolnavului“, ci că, pentru a susține vindecarea întregii ființe, s-ar putea ca sistemul nervos să aibă nevoie de ceva mai mult ajutor decât de obicei.

Sistemul nervos este probabil cel în care se poate vedea cel mai ușor relevanța discutării unei boli și mai puțin a bolii în sine. Poate părea un calambur, dar asta demonstrează perspectiva holistică potrivit căreia buna funcționare a întregului organism poate fi văzută în termeni de armonie și flux de energie. Înțelegând boala din acest punct de vedere, se poate să se facă diferența dintre problemele psihologice și cele neurologice fără a recurge la separarea dualistă dintre minte și

corp.

Există o pletoră de tehnici de relaxare și de meditație care ajută la obținerea unei stări de relaxare. Fiecare dintre noi trebuie să le găsească pe acelea care i se potrivesc cel mai bine. La unii au efect programele complexe de relaxare, la alții e suficientă o plimbare prin pădure. Meditația se poate extinde de la o stare delicată de nemișcare interioară la un proces profund de transcendență interioară. Chiar dacă într-o carte despre plante de felul acesteia nu se poate explora în profunzime, există câteva metode simple, dar eficiente.

EXERCIȚII DE RELAXARE

Respirația este foarte valoroasă pentru relaxare, mai ales în etapele inițiale. Cei care se simt bine cu ei înșiși și cu lumea lor respiră lent, profund și ritmic. Respirația este singura funcție autonomă pe care suntem capabili s-o controlăm conștient și, făcând asta, să influențăm toate reacțiile autonome de răspuns și, într-o oarecare măsură, pe cele emoționale.

Iată o tehnică de respirație și relaxare elementară și sigură:

— în mod ideal, aceasta trebuie efectuată de două ori pe zi timp de 5–15 minute într-o încăpere liniștită, fără distrageri;
— așază-te pe spate, având capul și gâtul sprijinite confortabil;
— pune-ți mâinile în partea superioară a abdomenului, închide ochii și ia o poziție confortabilă;
— evită distragerile ca lumina soarelui, ceasul, animalele etc.;
— scopul este să respiri lent, profund și ritmic; inspirația trebuie să fie lentă, neforțată și negrăbită; numără în tăcere până la 4, 5 sau 6, cât este confortabil pentru tine; când inspirația este totală, expiră ușor pe nas; numără și expirația, așa cum ai numărat și inspirația; e*xpirația trebuie să dureze la fel de mult ca inspirația*;
— nu trebuie să ai senzația că faci un efort; dacă la început

simți că ai respirat total cât numeri până la trei, e în regulă; încearcă să încetinești treptat ritmul până când devine posibil să numeri până la cinci sau șase, cu o pauză de două sau trei cifre între inspirație și expirație;

— acest tipar de respirație trebuie repetat de 15–20 de ori și, întrucât fiecare ciclu ar trebui să dureze în jur de 15 secunde, exercițiul ar trebui să dureze în total cam 5 minute;

— odată ce ajungi să stăpânești practica acestui exercițiu, introdu gânduri în diferite părți ale exercițiului; un exemplu este ca la inspirație să încerci să simți o senzație de căldură și de energie care pătrunde în corp prin aer; la expirație, încearcă să ai o senzație de cufundare și de adâncire în suprafața pe care stai;

— după ce termini, nu te ridica imediat, ci odihnește-te un minut sau două, dându-i voie minții să devină conștientă de orice senzație de nemișcare, de căldură, de greutate etc.;

— odată stăpânit, acest exercițiu poate fi efectuat în orice situație încordată, cu certitudinea că va dezamorsa orice reacție normală de agitație și va crește capacitatea de a-i face față.

Adesea, tensiunea se concentrează în musculatura corpului și următorul exercițiu poate să elibereze astfel de tensiuni și să-i permită minții să se calmeze.

Cel mai bine e ca acest exercițiu să fie precedat de câteva cicluri de respirații profunde.

— Stai întins sau pe un șezlong.

— Evită distragerile și poartă haine care nu te strâng.

— Începând de la picioare, încearcă să sesizezi sau să simți că mușchii din acea zonă nu sunt încordați voluntar.

— Încordează-i voluntar, îndoind degetele de la picioare și menținându-le așa timp de 5–10 secunde. Apoi încordează-le *și mai puternic* alte câteva secunde înainte de a elibera

întreaga tensiune și de a simți minunata senzație de relaxare.

— Încearcă să înregistrezi conștient cum se simte asta, mai ales în comparație cu starea de încordare în care le-ai ținut.

— Avansează la mușchii gambelor și efectuează același exercițiu. *Mai întâi sesizează starea în care sunt mușchii, încordează-i, ține-i așa, apoi încordează-i și mai tare înainte de a-i relaxa. Înregistrează* pozitiv *această senzație de ușurare*.

— Există o posibilitate vagă de a induce o crampă musculară. Dacă da, oprește-te imediat din a mai încorda zona respectivă și treci la următoarea.

— După gambe, treci la genunchi, apoi la partea superioară a piciorului, la pulpe, fese, spate, abdomen, piept, umeri, brațe, mâini, gât, cap și față.

— Înșiruirea exactă e irelevantă, câtă vreme aceste zone sunt „tratate“ cu același exercițiu.

— S-ar putea ca unele zone să aibă nevoie de mai multă atenție. De exemplu, la nivelul abdomenului, mușchii pot fi încordați fie prin contractare (retragerea stomacului), fie prin întindere (împingere în față). Această variațiune a încordării este aplicabilă la mai mulți mușchi din corp.

— Există între 20 și 25 de astfel de „zone“, în funcție de cum alegi să procedezi. Fiecare dintre ele trebuie încordată cel puțin 5–10 secunde, plus alte 5–10 secunde de relaxare și de sesizare pasivă a senzației respective.

— Astfel, întreaga tehnică nu trebuie să ia mai mult de 8–10 minute. După asta, trebuie să urmeze mai multe minute în care să simți o senzație negrăbită de liniștire caldă și relaxată.

— Concentrează-ți mintea pe întregul corp. Simte-l ca fiind greu și satisfăcut, eliberat de tensiune și efort. Starea poate fi îmbunătățită prin câteva cicluri de respirație profundă.

— Întinde-te bine, apoi revino la viața cotidiană.

AFECȚIUNILE PSIHOLOGICE

Societatea noastră este infectată cu îndoială de sine, cu frică și alienare, cu dezumanizare și violență. Poate e de înțeles că o epidemie de afecțiuni datorate stresului caracterizează cazuistica majorității medicilor.

În timp ce traumele și haosul timpurilor noastre par să atârne greu, există și o profundă susținere care vine din Spiritul ce ne locuiește pe fiecare dintre noi. Medicina naturistă este o expresie a iubirii lui Dumnezeu pentru viața în toate formele ei. În inima noastră, era nouă este deja înfloritoare. Sarcina noastră este să o scoatem la iveală.

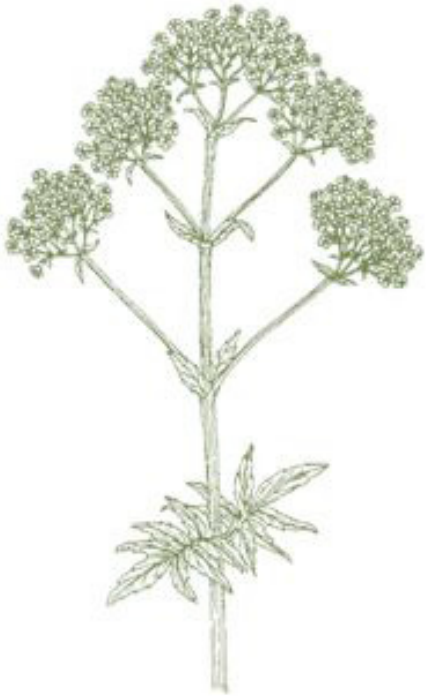
STRESUL

„Stresul“ poate fi văzut ca orice stimul sau schimbare în mediul intern sau extern care tulbură homeostazia sau armonia interioară. Se poate să aibă multe cauze, de la condițiile de muncă, relații și sănătate organică la starea vremii. Corpul răspunde asemănător la orice fel de stres prin reacții hormonale și comportamentale.

Un anumit grad de reacție la stres este esențial pentru a supraviețui în orașul modern; problemele apar atunci când reacția la stres a unui individ depășește orice posibilitate de susținere, îndreptându-se către o stare de distragere.

Prin definiție, stresul în sine nu poate fi tratat, căci este un răspuns natural la condițiile dominante. Ce se poate face totuși este să se ajute organismul în reacțiile sale. Asta se poate face prin folosirea de plante medicinale și cu ajutorul vitaminelor, dar poate și mai importante sunt exercițiile de relaxare care-i oferă corpului posibilitatea de a se reface. În plus, trebuie reevaluată și situația cauzatoare de stres. În loc să modifici reacția la o situație, schimbă situația.

Când stresul duce la o problemă, tratamentul se poate baza pe mai multe abordări. E esențial ca nutriția să fie adecvată. Adesea e bine să se administreze suplimente cu vitamina C și complexul de vitamine B, căci organismul are nevoie de ele mai mult când este stresat. Tonicele nervoase stimulează și tonifică sistemul nervos. Cele mai bune în acest caz sunt *ovăzul* și *gura-lupului*, dar pot fi indicate și altele dacă există și simptome fizice. *Ginsengul* este o excelentă plantă medicinală care sporește capacitatea individului de a face față la stres atunci când este luat pe o perioadă de timp. La fel de important și de puternic ca adaptogen este și *ginsengul siberian*. Merită să explorăm aici conceptul de adaptogene.



Acesta este un concept relativ nou în medicina occidentală și în medicina naturistă. Totuși, în China și în Orient, astfel de idei sunt chiar baza abordării preventive în privința sănătății și a stării de bine. Adaptogenele acționează astfel încât să îmbunătățească adaptabilitatea corpului. Cu alte cuvinte, ajutându-l să se adapteze la problemă, îi permit să evite să

ajungă la punctul de colaps și de suprasolicitare.

În prezent, există multe cercetări despre aceste remedii potențial uimitoare. În centrul acțiunii lor pare să stea faptul că ajută organismul să facă față stresului. Așa cum știm, incapacitatea de a face față presiunilor din exterior are multe consecințe interne, apărând, astfel, multe boli. Adaptogenele par să mărească pragul de deteriorare prin susținerea glandelor suprarenale și probabil și a funcționării hipofizei.

Prin lărgirea sensului cuvântului, poate ajunge să însemne ceea ce în trecut era denumit ca tonic. Asta e adevărat mai ales când o plantă medicinală poate să aibă efect de normalizare, respectiv acțiuni contradictorii în funcție de nevoile organismului. Proprietatea restaurativă este o trăsătură comună și unică a plantelor medicinale.

ANXIETATEA

Cu toții am resimțit anxietatea la un moment dat în viață. În mod normal, senzația durează doar o perioadă scurtă de timp și este provocată de anumite probleme exterioare relevante. Alteori, ea devine totuși un tipar obișnuit, influențându-ne gândurile și comportamentul. Atunci percepem lumea filtrată prin această atitudine de anxietate și acționăm în consecință. Intrăm într-un cerc vicios în care anxietatea generează și mai multă anxietate. În această mișcare a dezvoltării personale a devenit un truism că „ne creăm propria realitate“ și că suntem responsabili pentru ceea ce creăm. Adesea, avem nevoie de ajutor să apreciem asta și să integrăm această perspectivă în viețile noastre. Tehnicile de consiliere terapeutică și plantele medicinale pot să ușureze acest proces.

Toate relaxantele nervoase calmează anxietatea și încordarea, cele specifice variind de la un individ la altul, căci unele ar putea fi mai eficiente decât altele. Cele mai eficiente

sunt *papucul-doamnei, florile de tei, vâscul, gura-lupului* și *valeriana*.

Pe lângă relaxantele nervoase, plantele antispasmodice sunt utile, căci adesea, în cazurile de anxietate, există și tensiune musculară, eliberarea acesteia ajutând întreaga ființă să treacă la o stare de bine și de relaxare, starea interioară ideală care atrage după sine vindecarea.

Cel mai bun este, de regulă, un amestec de *gura-lupului* și *valeriană*; singurul dezavantaj al acestui amestec eficient este gustul nu foarte plăcut.

gura-lupului	1 parte
valeriană	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi sau la nevoie. Întrucât în doze mai mari nu pune probleme majorității oamenilor, administrează-l în cantitatea care are efect la *tine*.

SINDROMUL PREMENSTRUAL

Această problemă supărătoare legată de ciclul menstrual poate duce la tulburări emoționale și psihologice. Pentru ameliorarea pe termen scurt a sindromului premenstrual, *gura-lupului* și *valeriana* pot să fie foarte eficiente. Totuși, pentru a rezolva problema cu adevărat, trebuie examinată și tratată starea echilibrului hormonal în general. Despre asta vorbim pe larg în capitolul despre sistemul reproducător.

HIPERACTIVITATEA

Un fenomen tot mai des întâlnit este cel de hiperactivitate, în special la copii. Hiperactivitatea nu este ușor de definit sau de diagnosticat și mulți copii normali și sănătoși au fost clasați drept hiperactivi doar pentru că sunt mai plini de viață decât părinții sau tovarășii lor de joacă. Primii pot să sufere de un

nivel scăzut de energie din cauza unei alimentații proaste, inclusiv consumul unor cantități mari de zahăr. Zahărul acționează ca sedativ, având numeroase efecte secundare negative.

Dacă un copil a fost corect diagnosticat ca hiperactiv, trebuie urmați câțiva pași. Unul dintre factorii centrali care duc la hiperactivitate este acumularea de metale grele în organism. Din cauza industrializării sporite, atmosfera și alimentația noastră sunt tot mai poluate cu aceste substanțe. Primul pas în combaterea hiperactivității este o alimentație cât mai pură și mai naturală posibil, fără orice fel de chimicale de sinteză. Se poate să ai chiar în vedere să te alături celor de la Friends of the Earth, grupare de acțiune pentru mediu, în vederea reducerii poluării mediului nostru. Problema tot mai presantă a hiperactivității este o reflectare microcosmică a condițiilor pe care le creăm în lume.

În această arie de preocupare tot mai răspândită e clar că aditivii alimentari au de dat socoteală. Se pare că sistemul nervos în formare la cei mici este deosebit de predispus la deteriorările și iritările pe care le pot provoca mulți aditiv alimentari. Efectul este o activitate excesivă, doar câteva ore de somn pe noapte și, din cauza acestei supraactivări, astfel de copii sunt mai predispuși la accidente. Există și anumite asocieri cu astm și eczemă, ambele agravate de hiperactivitate. Se poate să apară dificultăți de vorbire, de echilibru și de învățare, deși copilul are un IQ ridicat.

Oricine are un copil suspectat de această problemă va fi el însuși suspus unui stres extrem. Așa că sunt două lucruri la care trebuie să fim atenți: modalitățile de a-l ajuta pe copil și modalitățile de a face față ale părinților.

Există excelente grupuri de sprijin și de ajutor, iar acestea pot să reprezinte o sursă de informații utile despre această

problemă. Caută unul în zona în care locuiești.

Un tratament ce poate să fie foarte eficient se bazează pe o dietă propusă de dr. Feingold și elimină toate alimentele și băuturile care conțin orice fel de aditivi sintetici și anumite substanțe chimice naturale.

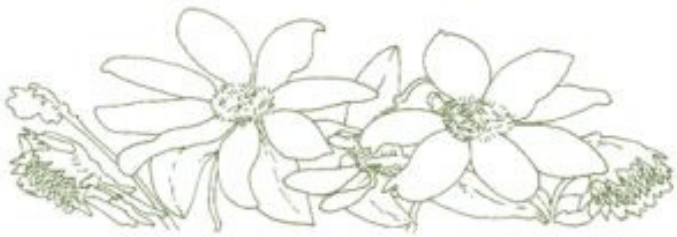
Totuși, există aditivi alimentari specifici de evitat, iar aceștia trebuie înscriși obligatoriu pe ambalajul produselor care îi conțin. Aceștia sunt:

E102	tartrazină
E104	galben de chinolină
E107	galben 2G
E110	galben portocaliu
E120	acid carminic
E122	carmoizină
E123	amarant
E124	roșu Ponceau 4R
E127	eritrozină
E128	roșu 2G
E132	indigotină
E133	albastru briliant
E150	caramel
E151	negru briliant PN
E154	brun FK
E155	brun HT
E210	acid benzoic
E211	benzoat de sodiu
E250	azotit de sodiu
E251	azotat de sodiu
E320	hidroxianizol butilat
E321	hidroxitoluen butilat

Aceștia sunt aditivi față de care nu mai există îndoieli, dar lista completă de posibili vinovați este aproape nesfârșită.

O asociere între alimentație și un bun tratament naturist pentru orice fel de simptome organice pe care le are copilul ar trebui să poată să rezolve problema.

Pentru a scăpa organismul de chimicalele deja acumulate, trebuie folosite alterative o lungă perioadă de timp. Cel mai bun în acest caz este *trifoiul roșu*, care este și relaxant nervos. Pentru o ameliorare pe termen scurt a problemei, se pot adăuga și alte relaxante puternice, iar persoana respectivă trebuie tratată și pentru stres (căci organismul său este într-o stare constantă de alertă) cu ajutorul unor plante ca *ovăzul* și *verbina*, al vitaminelor C și al celor din complexul B. Bitterele tonice blânde, precum cele de *țintaură* sau de *păpădie*, vor accelera revenirea la stabilitate.



DEPRESIA

Depresia poate să fie o reacție la factori exteriori sau o stare mentală creată interior; adesea este o combinație a celor două. Oricum ar fi, plantele medicinale pot să ajute la eliberarea de depresie, însă trebuie tratată în același timp și cauza de bază.

Este nevoie de o privire onestă asupra factorilor implicați și de o reevaluare curajoasă a vieții, căci plantele nu pot rezolva singure problema de la bază. Acestea pot totuși să creeze spațiul și starea de a face ce e necesar. Cele mai bune plante antidepresive sunt *damiana, ginsengul, arborele de cola, papucul-doamnei, lavanda, florile de tei, ovăzul, rozmarinul, gura-lupului, valeriana* și *verbina.*

Când depresia se asociază cu o slăbiciune generală la nivelul întregului corp, afectând sistemul nervos, este indicat următorul amestec:

arbore de cola	2 părți
damiana	1 parte
lavanda	1 parte
ovăz	1 parte
rozmarin	1 parte

Se bea de trei ori pe zi.

Atunci când nu este vorba de prea multă slăbiciune, se folosește următorul amestec:

arbore de cola	1 parte
flori de tei	1 parte

gura-lupului 1 parte

Se bea și acest ceai de trei ori pe zi. Dacă este nevoie de ceva mai puternic, se poate adăuga la amestec *valeriană*.

Asemenea tuturor amestecurilor recomandate, nu uita că s-ar putea să nu fie cele de care ai nevoie. Întrucât toate plantele medicinale din această carte pot fi folosite cu încredere (în doze normale), încearcă diverse amestecuri. Citește partea „Atlas botanic“ despre plantele medicinale ce pot fi folosite și alege corespunzător. Bea ceaiurile timp de 2–3 zile pentru a le da timp să-și facă efectul. Dacă ai îndoieli, consultă un terapeut naturist din proximitate. Poate că dorești să stai de vorbă confidențial cu cineva despre problemele tale, iar un terapeut naturist respectabil poate fi un bun ascultător.

INSOMNIA

Din când în când, oricare dintre noi are o noapte albă; stresul de peste zi sau anxietatea cu privire la ziua următoare poate să ne țină treji și agitați toată noaptea sau să ne împiedice să avem parte de un somn liniștit. Dacă e doar din când în când, nu e mare lucru. Dar, dacă devine o situație care se repetă, întreg organismul are de suferit, căci în timpul somnului au loc, în mare măsură, vindecarea și refacerea forțelor. Există multe plante medicinale hipnotice foarte utile și puternice care să te ajute să ai un somn odihnitor peste noapte, însă adesea o ușoară stare de relaxare cu ajutorul relaxantelor nervoase este suficientă pentru a-i permite procesului natural al somnului să se instaleze.

Cele mai eficiente plante care induc somnul sunt: *macul californian, hameiul, Piscidia erythrina, pasiflora* și *valeriana, Piscidia erythrina* fiind deosebit de utilă când insomnia se datorează suferinței. Un amestec util este următorul:

pasiflora	1 parte
valeriană	1 parte

Se bea acest ceai înainte de a merge la culcare. Tăria necesară variază de la persoană la persoană, așa că poți experimenta. Amestecul nu pune probleme și e imposibil ca dozele din aceste plante să fie prea mari.

Cele mai multe relaxante nervoase îți vor oferi un somn odihnitor și natural. *Mușețelul*, *florile de tei* și *trifoiul roșu* sunt deosebit de bune și din ele ies ceaiuri delicioase, care trebuie băute seara, ultimul lucru înainte de culcare, pentru a relaxa orice tensiune rămasă de peste zi și a facilita somnul.

O altă modalitate foarte plăcută și o cale excelentă de a te îmbiba cu aceste plante este prin piele, atunci când faci baie. Acesta e un mod foarte bun de a-i ajuta pe copii să doarmă mai bine. Astfel, o baie de *flori de tei* făcută chiar înainte de culcare induce somnul, ca și una cu *mușețel*, care ajută, în plus, la ameliorarea disconfortului datorat creșterii dinților.

Rețeta este pentru baia cu *valeriană*, dar poate să fie folosită ca recomandare pentru oricare dintre plantele menționate. Se toarnă 1 l apă clocotită peste 1–2 mâini de rădăcină uscată de

valeriană, se lasă o jumătate de oră, apoi se strecoară lichidul și se adaugă la baia fierbinte de dinainte de culcare. Poate fi o baie totală, de picioare sau de mâini. Aprinde o lumânare, lasă luminile stinse, citește o poveste frumoasă (nu romane polițiste sau ziare!) și relaxează-te.

AFECȚIUNILE NEUROLOGICE

Până acum am abordat probleme ce se manifestă mai ales din cauze psihologice. Trecem acum la tratamentul naturist al problemelor care se manifestă la nivelul țesutului nervos propriu-zis. Pot să fie probleme organice fățișe, precum scleroza multiplă, sau doar unele funcționale minore, ca durerile de cap.

DURERILE DE CAP

Durerile de cap pot să fie provocate de multiple disfuncții psihologice și fizice, de la stres și încordare la tulburări digestive și probleme de postură. Lista de plante medicinale potențial benefice pentru dureri de cap este extinsă și include: *roiniță, ardei iute, mușețel, flori de soc, rotunjoară, Piscidia erythrina, papucul-doamnei, lavandă, sovârf, mentă, rozmarin, virnanț, gura-lupului, vetrice, cimbru, valeriană, vindecea* și *pelin*. Din această listă, este evident că și alte acțiuni pe lângă cea de calmare a durerii (remediu anodin) vor ajuta la ameliorarea durerilor de cap. Asta, desigur, reflectă diversitatea posibilelor cauze care se întind de la poluare, luminozitate proastă sau scurgeri domestice de gaz (oricât de mici) la încordarea gâtului, eforturi oculare, probleme posturale, alimentație proastă, alergii sau alți factori.

În primul rând, câteva recomandări generale. Poți face o baie relaxantă cu oricare dintre plantele medicinale de mai sus, incluzând și *lavanda* printre ingrediente, dacă se poate. Sau poți

să folosești una dintre plantele bogate în uleiuri volatile (cele mai bune pentru dureri de cap fiind *lavanda, sovârful, menta* și *rozmarinul*), care pot fi utilizate sub formă de uleiuri sau ca infuzii puternice. Se pot freca fruntea și tâmplele cu ele sau se pot inhala vaporii lor, ambele metode calmând adesea durerile surprinzător de repede. Pe lângă folosirea de plante medicinale, tehnicile de relaxare pot fi și ele de ajutor: o plimbare prin pădure sau o meditație, sau orice altceva te ajută să te simți bine.

Cele mai obișnuite cauze fizice ale durerilor de cap sunt tulburările digestive, cum ar fi indigestia și constipația, tensiunea musculară și nervoasă și problemele menstruale.

Pentru dureri de cap legate de digestie, este indicată folosirea de carminative și bittere, următorul amestec fiind adesea util:

roiniță	1 parte
lavandă	1 parte
creț ușcă	1 parte

Se bea acest ceai la nevoie.

Dacă este necesar, frecvent digestia și alimentația au nevoie de atenție. Când problema este constipația cronică, trebuie urmate recomandările din partea despre sistemul digestiv.

Tensiunea de la nivelul gâtului și umerilor, cauzată fie de stresul psihologic, fie de problemele de postură (de regulă, de ambele), generează adesea dureri de cap. Folosirea de relaxante nervoase calmează astfel de dureri de cap, *valeriana* fiind adesea cea mai eficientă.

Problemele menstruale pot, la rândul lor, să provoace dureri de cap și sunt cel mai bine tratate prin corectarea dezechilibrului hormonal, așa cum este recomandat în capitolul despre sistemul reproducător. Cu toate acestea, pentru un

tratament pe termen scurt, e foarte bun un ceai de:

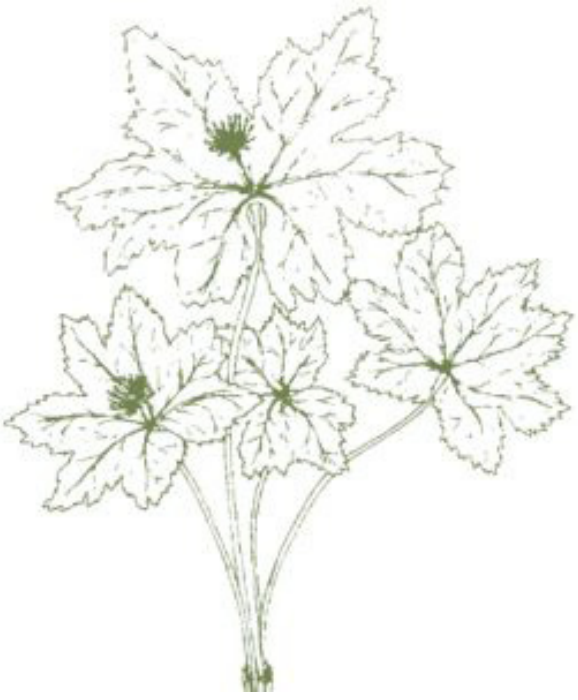
gura-lupului	1 parte
valeriană	1 parte

Se bea o ceașcă din acest ceai ori de câte ori este nevoie.

MIGRENA

Această durere de cap intensă și chinuitoare este însoțită adesea de tulburări digestive, cum ar fi grețuri și stări de vomă, de tulburări vizuale și de fotofobie. Ea poate să dureze ore sau zile întregi.

Asemenea durerilor de cap, migrenele pot fi declanșate de o mulțime de factori. Tratamentul lor presupune adesea și o atenție pe termen lung la cauza lor, și medicamente specifice pentru fiecare criză individuală. Pentru a le descoperi cauza este uneori nevoie să consulți un specialist, căci autodiagnosticarea poate să fie dificilă.



Spilcuța, această plantă prețioasă, trebuie amintită aici.

Chiar dacă nu este remediul miraculos pe care ne-a făcut să-l credem mass-media, printr-o utilizare regulată, fie verde, fie sub formă de tablete sau de ceai, te scapă de cele mai multe ori de migrene după circa o lună de tratament. Dacă ai migrene, plantează în grădină *spilcuță*!

Mai multe plante medicinale calmează durerile unei crize dacă sunt administrate de la primul semn. Acestea sunt: *salcia neagră, Piscidia erythrina, pasiflora, valeriana* și *vindecea*.

Dacă există și simptome digestive precum grețuri, stări de vomă, aciditate, pot fi de folos plante medicinale precum *cătușa, mușețelul, gențiana* sau *creț*ușca. Consultă „Atlasul botanic“ înainte de a decide care este cea mai potrivită combinație de plante medicinale pentru cazul tău.

Cauza de la baza migrenelor poate să fie un singur factor, dar adesea sunt multe elementele care contribuie la apariția unei migrene. Aceste elemente se regăsesc, de cele mai multe ori, într-una dintre categoriile prezentate în continuare.

Alimentația. Reacția alergică la anumite alimente este factorul cel mai comun care provoacă migrene. O listă cuprinzătoare de alimente alergene include tot ce ar putea fi mâncat. Cu toate acestea, cei mai obișnuiți factori declanșatori sunt carnea roșie, carnea de porc, ciocolata, produsele lactate, cafeaua, ceaiul tare, zahărul alb, produsele dospite, suplimentele cu vitamina B, murăturile, alimentele acide, grăsimile animale, alcoolul (în special vin roșu, sherry, porto etc.). Adesea, reacția nu este declanșată de un singur aliment alergen, ci de mai multe reacții la diverse alimente ce se acumulează și ating un prag critic. Dacă suspectezi o singură alergie sau o astfel de acumulare ca fiind cauza, ține post timp de două zile și reintrodu apoi treptat diverse alimente. Dacă unul dintre ele declanșează o migrenă, ai identificat factorul declanșator și-l poți evita pe viitor. Pentru susținerea sistemului

digestiv, e nevoie de un tratament regulat cu *Chelone glabra, gențiană, creț*ușcă sau *pelin* timp de câteva luni. După o vreme, ține din nou post timp de două zile, apoi reintrodu treptat alimentele și vezi dacă reacția este aceeași.

Stresul. Stresul care duce la încordare este un alt declanșator comun și foarte puternic al migrenelor. Cel mai bine e să fie abordat prin terapie de relaxare, necesitând uneori chiar o anumită formă de psihoterapie, *gestalt* terapie, psihosinteză sau alte tehnici adecvate. Exemple tipice de persoane predispuse la migrene induse de stres sunt cele care nu reușesc să facă față responsabilităților pe care le au, ceea ce le induce o stare constantă de frustrare sau, la cealaltă extremă, cele care sunt perfecționiste superconștiincioase. La ambele categorii tensiunea nevrotică poate să ducă la migrene. În astfel de cazuri, plantele medicinale potrivite sunt relaxantele și tonicele nervoase ca *hameiul, vâscul, ovăzul, gura-lupului* sau *verbina*.

În schimb, dacă migrena este legată de o stare de slăbiciune, sunt potrivite stimulatoarele nervoase ca *damiana* sau *arborele de cola*.

O plantă medicinală aplicabilă în toate cazurile de migrenă provocate de stres este *ginsengul*. Acesta trebuie totuși administrat mai multe săptămâni înainte de a avea un efect concret.

Problemele hormonale. O cauză comună a migrenelor la femei sunt problemele hormonale asociate cu debutul ciclurilor sau poate al menopauzei. Poate fi de ajutor un tratament pe termen lung menit să echilibreze sistemul hormonal cu plante medicinale ca C*imicifuga racemosa, mielărea, rădăcină de unicorn, Senecio aureus* sau *ignamă sălbatică*. Pentru informații mai specifice, citește secțiunea despre sistemul reproducător.

Problemele structurale. O migrenă poate fi declanșată de

probleme structurale la gât și coloana vertebrală, ceea ce duce la probleme musculare sau nervoase. Dacă sunt suspectate asemenea probleme, este foarte nimerită o consultație la un osteopat competent sau la un chiropractician.

NEVRALGIA

Nevralgia — sau durerile nervoase — poate să însemne dureri îngrozitoare de-a lungul unui nerv sau dureri locale acolo unde nervul ajunge la piele. Durerea poate să fie provocată de o infecție sau de o problemă de osteopatie, dar, de cele mai multe ori, se datorează unei stări generalizate de slăbiciune din cauza unei alimentații proaste, a stresului și a lipsei de odihnă.

Pentru vindecarea nevralgiei, trebuie avută în vedere cauza fundamentală. Dacă se datorează slăbiciunii, trebuie îmbunătățită alimentația, care să includă multe legume verzi și fructe, plus suplimente cu complex de vitamine B, administrate o perioadă. De asemenea, sunt necesare odihna și relaxarea adecvată.

Plantele medicinale ca *ginsengul, hameiul, Piscidia erythrina, dediței, pasiflora, sunătoarea* și *valeriana* sunt deosebit de folositoare și, pe lângă acestea utilizate sub formă de ceai, durerea poate fi diminuată și de preparate naturiste precum alifia de *rozmarin* și de *lavandă* și uleiul de *sunătoare* cu care se freacă partea afectată.

În orice afecțiune nervoasă, utilizarea fără restricții a *ovăzului,* în alimentație și poate și sub formă de infuzie pentru baie, este recomandată cu căldură. Dacă nevralgia se asociază cu zona zoster, se ia *echinacea* și *gălbenele* cel puțin trei luni, sub formă de ceai sau de tincturi.

SCLEROZA MULTIPLĂ

Scleroza multiplă este o boală degenerativă cronică a axonilor

nervilor. Medicina nu a identificat cu certitudine cauza sa; s-a afirmat că problemele virale sau imunologice au rolul lor. Din punctul de vedere al vindecării holistice, este evident o boală care apare când armonia interioară este dezechilibrată, ducând la schimbări degenerative. Ca urmare, abordarea holistică vizează refacerea acestui echilibru. Cu ajutorul plantelor medicinale potrivite și al controlului atent al alimentației se poate ameliora considerabil scleroza multiplă.

Recomandări alimentare detaliate se găsesc în orice carte bună de bucate din domeniul nutriției holistice; factorul principal este eliminarea totală a produselor lactate și probabil și a alimentelor care conțin gluten. Mai mult, grăsimile saturate trebuie menținute la minimum și trebuie înlocuite cu cele polinesaturate din legume.

La o boală ca scleroza multiplă e evident că simptomele sunt manifestarea unui lung proces de degenerare și că tratamentul naturist holistic trebuie să vizeze întărirea și refacerea sistemului nervos. Astfel, tratamentul variază de la un individ la altul și trebuie centrat pe folosirea de tonice și stimulatoare nervoase, precum și de tonice digestive. Singurul remediu naturist recomandat în toate cazurile este uleiul de *primulă* bogat în grăsimi polinesaturate, care trebuie administrat sub formă de capsule pe o lungă perioadă de timp pentru a permite reconstrucția tecilor de mielină.

Întrucât scleroza multiplă este o afecțiune complexă, cel mai bine e să consulți un specialist.

ZONA ZOSTER

Zona zoster este provocată de o infecție virală a ganglionilor și, dacă nu este tratată corespunzător, poate să fie extrem de dureroasă și să dureze mult. Infecția este însoțită, de regulă, de vezicule pe piele.

Pentru a trata zona zoster este nevoie de întărirea celulelor nervoase cu ajutorul tonicelor nervoase. Trebuie să fie folosite și antimicrobiene pentru a susține organismul să lupte cu infecția și să fie incluse și calmante sub forma relaxantelor nervoase, pentru a face să scadă durerile. Un amestec util este următorul:

echinacea	2 părți
Piscidia erythrina	1 parte
ovăz	1 parte
pasiflora	1 parte
sunătoare	1 parte
valeriană	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Pentru un tratament local al simptomelor, se recomandă băi naturiste regulate cu plantele menționate. Tratamentul trebuie să fie urmat o perioadă de timp, însoțit de o nutriție adecvată, de preferință bogată în suplimente cu complex de vitamine B.

PIELEA

„Pielea e mult mai mult decât un înveliș exterior de protecție; este interfața noastră cu lumea fizică. Prin intermediul ei atingem și suntem atinși, este proiecția noastră în lumea formei, este imaginea pe care o creăm.“

DAVID HOFFMANN

PIELEA

Pielea noastră are numeroase funcții. Este organul principal de protecție a corpului; fără piele am muri rapid de infecții masive sau de șoc alergic, căci pielea protejează corpul de accidente, de lumină și de substanțe chimice, de temperaturi extreme și de invazia microorganismelor. Unele dintre funcțiile ei de protecție sunt menținute prin procese ecologice complexe, precum protecția împotriva infecțiilor. Nu numai că pielea în sine secretă substanțe antimicrobiene, dar ea oferă adăpost unei comunități de bacterii bune. Aceste bacterii care o locuiesc protejează pielea împotriva invaziei de microorganisme rele prin menținerea unui mediu nefavorabil acestora. Una dintre potențialele probleme ale tratamentului cu antibiotice este tulburarea acestei comunități bune, deschizând astfel calea infecțiilor ce pătrund prin piele. La fel, deodorantele și antiperspirantele de sinteză acționează distrugând parțial bacteriile naturale ale pielii și tulbură astfel acest echilibru delicat.

De asemenea, pielea este responsabilă în multe feluri de menținerea unui mediu intern stabil și armonios. Pe de-o parte, ne protejează împotriva pierderilor de apă, de sare și de

substanțe organice din interiorul corpului. Pe de altă parte, este unul dintre cele patru organe responsabile de excreția reziduurilor și a apei.

Având în vedere că pielea este responsabilă de excreția a aproximativ o pătrime din reziduurile organice, orice disfuncție a sa în acest domeniu va pune presiune asupra celorlalte trei organe de eliminare, și anume rinichii, plămânii și intestinele, căci vor fi nevoite să suporte o povară în plus. Această problemă la nivelul capacității de eliminare a pielii poate duce la probleme secundare la alte organe, iar problemele acelor organe pot duce, la rândul lor, la probleme ale pielii. Pielea este implicată și în controlul temperaturii, căci glandele sale sudoripare pot să regleze excreția de apă.

Prin intermediul pielii putem intra în contact cu mediul, căci întreaga piele este bogată în terminații nervoase. De fapt, merită amintit că, la nivel embrionar, pielea se dezvoltă din aceeași sursă ca țesutul nervos. Această origine comună indică relația strânsă dintre piele și sistemul nervos, o relație ce poate fi înțeleasă ca manifestare fizică a strânsei legături dintre ceea ce suntem pe dinăuntru și modul în care se reflectă asta în lume. Prin urmare, bolile de piele sunt adesea o reflectare în exterior a problemelor interne ce trebuie tratate ca atare. Numai foarte rar, ca în cazul rănilor și vânătăilor, pielea poate fi considerată izolat.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU PIELE

Chiar dacă problemele cutanate pot să reflecte o varietate de afecțiuni interne și toate grupele de plante medicinale pot să joace un rol în tratarea sa, anumite grupe de plante sunt indicate în mod special. Vom vorbi mai ales de cicatrizante,

alterative, diaforetice, antimicrobiene și nervine.

CICATRIZANTE

Natura este bogată în plante care susțin vindecarea tăieturilor și a rănilor, așa cum și este de așteptat, în condițiile în care plantele medicinale fac cu adevărat parte dintr-un sistem de sprijin ecologic, creat și integrat de Gaia. Întrucât rănile de un fel sau altul sunt cele mai uzuale probleme fizice, vedem că fiecare habitat natural este bogat în astfel de plante vindecătoare. Cunoașterea tradițională a utilizării lor se reflectă în numele comune precum: *vindecea, iarba-osului, splinuță*.

Unele dintre aceste plante sunt astringente, iar eficiența lor se bazează, în parte, pe capacitatea pe care o au de a opri sângerarea și de a comprima țesutul. Cele mai obișnuite și mai folositoare plante cicatrizante sunt: *aloe, răcovina, tătăneasa, florile și fructele de soc, geraniumul, gențiana, coada-calului, algele roșii, gălbenelele, rădăcina de nalbă-mare, busuiocul-de-câmp, ulmul alb, hamamelis* și *vindecea*. Unele se aplică extern, în timp ce altele se folosesc și extern, și intern. Pentru a le cunoaște mai bine, consultă secțiunea „Atlas botanic“.

ALTERATIVE

Alterativele modifică și repară treptat o afecțiune „impură“ la nivelul circulației sângelui, refăcând buna funcționare. Modul în care acestea acționează este puțin înțeles, dar au, cu siguranță, efect și sunt, probabil, plantele medicinale cel mai des folosite în contextul afecțiunilor pielii ale căror rădăcini se găsesc adânc în metabolismul individului. Ele curăță întregul organism, însă activitatea li se concentrează în diverse zone, unele pe rinichi, altele pe ficat etc. și trebuie alese în funcție de indicațiile specifice.

Alterativele sunt: *stânjenelul, brusturele, lipicioasa, bubericul, fumărița, gențiana, Berberis aquifolium, urzicile, trifoiul roșu, salcea (Smilax officinalis), dafinul american, tuia* și *dragaveiul.*

ANTIMICROBIENE

În cazul anumitor afecțiuni ale pielii trebuie recurs la antimicrobiene pentru a scăpa corpul de microorganismele care l-au invadat sau care acționează pe piele. Plantele medicinale de ajutor sunt *răcovina, echinacea, eucaliptul, usturoiul, gălbenelele, smirna, dedițelul, tuia, cimbrul* și *indigoul sălbatic.*

TIPARELE DE BOLI DE PIELE

Medicina convențională clasifică diversele boli de piele în funcție de modificările histologice de la nivelul țesutului cutanat. Această abordare ignoră în mare măsură ideea că problemele cutanate pot fi manifestări ale unor probleme interne și ar trebui tratate ca atare, nu ca fenomene locale. Fără a limita abordarea holistică, putem clasifica aceste domenii ce duc la probleme cutanate în funcție de identificarea cauzelor. Se pot identifica trei direcții, recunoscând, în același timp, că acestea se suprapun. Există: cauze interne, când originile unei boli de piele se găsesc exclusiv în dizarmonia internă, ca în psoriazis și în anumite eczeme; cauze externe, când problema cutanată este rezultatul direct al influențelor externe, ca în cazul rănilor, vânătăilor sau arsurilor; reacții interne la factori externi, când problemele de piele se datorează incapacității organismului de a face față unui factor extern, cum sunt eczemele cauzate de alergiile sau infecțiile pielii cauzate de bacterii sau ciuperci.

În funcție de tipul de cauză, abordarea vindecării variază. Când este vorba de cauze interne, tratamentul trebuie să vizeze interiorul, căci un tratament extern, de exemplu o alifie, nu va reuși să ajungă la problema de bază, în timp ce, pentru cauze externe, o alifie poate fi suficientă.

CAUZELE INTERNE

Cele mai multe afecțiuni cronice și necruțătoare ale pielii ce afectează omenirea sunt rezultatul unor procese interne. Întrucât pielea este interfața noastră cu lumea, este adesea și locul în care se manifestă dizarmonia din viața noastră. Această dizarmonie poate să aibă rădăcini fizice sau genetice, poate să vizeze ficatul, rinichii, circulația sângelui sau alte sisteme.

Sursele pot fi numeroase, dar rezultatele sunt aceleași. Pentru a trata eficient aceste afecțiuni din cauze interne, trebuie identificați factorii unici care au efect în cazul fiecărui individ.

PSORIAZISUL

Este una dintre cele mai comune probleme care afectează populația albă, deși poate afecta omenirea în general. Până la 2% dintre oamenii din lumea occidentală suferă de psoriazis. Acesta poate fi provocat de o serie de factori ce acționează adesea împreună; astfel, tratamentul variază în funcție de nevoile individuale. Trebuie identificată rădăcina problemei, fie ea fizică, psihologică sau spirituală, și nu trebuie uitat că anturajul pe care-l avem ne influențează și el armonia interioară. Cu o boală precum psoriazisul, trebuie reevaluați factori precum activitatea profesională și viața socială.

Chiar dacă există anumite plante medicinale indicate în mod tradițional pentru psoriazis, este important un diagnostic corect și cunoașterea nevoilor individuale. Cele mai multe plante sunt alterative și sunt eficiente împreună cu alte plante medicinale și numai dacă este modificat adecvat și stilul de viață. Acestea sunt: *rădăcina de brusture, lipicioasa, păpădia, bubericul, Berberis aquifolium, trifoiul roșu, salcea, tuia* și *dragaveiul*.

Unele dintre aceste plante sunt și hepatice, precum *păpădia* și *dragaveiul*, altele sunt diuretice, ca *lipicioasa* sau *bubericul*. Adesea, este adecvată folosirea de tonice nervoase care să întărească răspunsul nervos la stres și la încercările vieții, mai ales dacă există și hipertensiune arterială sau semne cardiace precum palpitațiile. Îmi vin în minte *florile de tei* și *talpa-gâștei*, dar sunt bune și *vâscul, gura-lupului* sau *valeriana*.

Ținând cont de tot ceea ce am afirmat, o abordare naturistă ce poate fi modificată și adăugată este formată din părți egale

de:

brusture *lipicioasă*

salce *dragavei*

Acest ceai trebuie băut de trei ori pe zi. Tratamentul trebuie continuat o perioadă lungă de timp, acordându-se atenție unei alimentații integrale și exercițiilor fizice.

Soarele și apa mării fac, de regulă, să dispară psoriazisul, dar asta nu este ceva permanent. La fel, remediile externe calmează iritațiile și ajută la îndepărtarea scuamelor, însă nu oferă o ameliorare permanentă. În acest scop, se recomandă alifii de *răcovină, tătăneasă* sau *nalbă-mare*. Dr. Cristopher recomandă și o alifie făcută din *Populus gileadensis*.

ECZEMA

Termenul „eczemă“ acoperă o gamă largă de afecțiuni ale pielii și, chiar dacă medicina convențională le prezintă sub diverse forme, diferențele nu contează cu adevărat din punctul de vedere al tratamentului holistic.

Ca și în cazul psoriazisului, este necesară căutarea rădăcinilor interne. Dacă e vorba de o reacție alergică, trebuie

identificat și eliminat alergenul, căci altfel organismul nu are nicio posibilitate să se vindece sau să profite de avantajul sprijinului naturist care îi este oferit. Dacă alergia se datorează unui obiect atins, se poate să provoace o erupție pe mâini, pe față sau pe organele genitale. Adesea, eczema este cauzată de o reacție alergică la laptele de vacă, mai ales dacă bebelușii sunt hrăniți cu biberonul. Oricine are eczemă trebuie să evite laptele și produsele lactate, înlocuindu-le, la nevoie, cu lapte de capră sau cu produse lactate pe bază de soia.

Remediile naturiste vor fi selectate în funcție de nevoile individuale, însă trebuie examinat și procesul digestiv și avută în vedere folosirea de bittere, carminative sau laxative. Dacă se bănuiește că ficatul nu funcționează bine, s-ar putea să fie nevoie de colagoge sau hepatice și, dacă rinichii sunt cei care nu-și îndeplinesc responsabilitățile vitale, sunt indicate diureticele. Se poate să fie nevoie și de nervine.

În mod tradițional, plante medicinale ca *rădăcina de brusture, bubericul, fumărița, Berberis aquifolium, urzicile, trei-frați-pătați* și *trifoiul roșu* au o bună reputație în tratamentul eczemei ca remedii interne.

Un bun amestec poate fi obținut din părți egale de:

buberic
urzici
trifoi roșu

Se bea acest ceai de trei ori pe zi; este deosebit de bun pentru eczemă la copii.

S-ar putea ca la început simptomele să pară că se înrăutățesc, dar nu trebuie să-ți faci griji, căci va urma curând o ameliorare semnificativă. În conjuncție cu tratamentul intern, pot fi folosite și remedii externe pentru reducerea iritațiilor și a disconfortului. Pentru comprese și alifii, pot fi folosite plante

medicinale ca: *brusture, răcovină, tătăneasă, gențiană, gălbenele, trei-frați-pătați* sau *hamamelis*. De exemplu, se poate face o compresă cu *gălbenele*: se toarnă 0,5 l apă clocotită peste 2 linguri flori uscate (sau 3 flori proaspete) și se lasă să se răcească. În acest amestec se udă o compresă, apoi se așază peste zona afectată. Compresa se umezește încontinuu și se ține timp de o oră. Se aplică de cel puțin două ori pe zi.

Din *brusture* se poate face o alifie foarte bună și simplă. Se stoarce seva dintr-o rădăcină proaspăt culeasă și se amestecă cu vaselină până se obține consistența potrivită. Se poate folosi pentru zonele iritate, aplicându-se de câteva ori pe zi.

ACNEEA

Această problemă comună a adolescenței are la bază două cauze: una hormonală și una alimentară. Cea hormonală este legată de nivelul de hormoni masculini și este mai evidentă la pubertate, când debutează schimbări corporale profunde, ca urmare a unor declanșatori hormonali. Prevalența acneei la tinerii bărbați în această perioadă și la tinerele femei înainte de menstruație ilustrează această legătură. Factorul alimentar este legat de capacitatea organismului de a metaboliza grăsimi și carbohidrați. Dacă există vreo problemă metabolică sau preponderența unor astfel de produse în alimentație, poate să apară sau să se agraveze acneea. Abordarea naturistă vizează să susțină metabolizarea acestor produse și să ajute drenajul limfatic și eliminarea. Din punct de vedere alimentar, trebuie reduse drastic grăsimile, zaharurile și carbohidrații, fiind nevoie să se consume mai multe fructe și legume. Alterativele precum *lipicioasa, bubericul, Berberis aquifolium, trifoiul roșu* și *dragaveiul* sunt deosebit de bune, dar trebuie să fie avute în vedere și limfatice precum *echinacea* și *rădăcina de cârmâz* și să fie luate în considerare hepatice cum ar fi *stânjenelul* și

păpădia.

Pentru o perioadă, se poate administra un amestec precum cel de mai jos:

stânjenel	1 parte
lipicioasă	1 parte
echinacea	1 parte
Berberis aquifolium	1 parte
rădăcină de cârmâz	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Extern, poate fi de ajutor o loțiune din părți egale de *răcovină, gălbenele* și distilat de *hamamelis* sau o infuzie, precum și spălarea frecventă e feței cu săpun de mare puritate.

REACȚIILE INTERNE LA FACTORII

EXTERNI

Uneori, pielea va reacționa la factori externi, ca bacteriile care au determinat procese interne ce se reflectă la nivelul pielii, în loc să se manifeste pe dinăuntru. De regulă, acestea sunt reacții la microorganisme și nu ar avea loc dacă mecanismele de apărare a organismului ar funcționa normal și adecvat. Chiar dacă trebuie tratat simptomul cutanat, problema reală este la nivelul sistemului de apărare slăbit care trebuie tonificat și întărit pentru ca organismul să scape de infecție.

Pentru scăderea rezistenței corpului pot să existe multe motive, însă tratamentul include de fiecare dată antimicrobiene și alterative, vizând și o eliminare eficientă prin rinichi și intestine. Mai mult, recomandările generale pentru tratamentul infecțiilor sunt valabile și aici. Dacă au fost administrate antibiotice de curând, trebuie luat zilnic cel puțin 1 g vitamina C. De asemenea, nu uita că este tratat omul, nu boala. Dacă e ceva în viață care te pune la pământ, vezi ce anume trebuie schimbat pentru a putea beneficia de o adevărată vindecare.

FURUNCULOZA

Bacteria *staphylococcus pyogenes*, ce face, de obicei, parte din ecologia de suprafață a pielii, devine o problemă doar atunci când organismul este slăbit, ceea ce poate duce la apariția de furuncule. Pentru a scăpa eficient de ele, trebuie folosite plante medicinale și intern, și extern. Trebuie ca vitalitatea și rezistența înnăscute ale organismului să ajungă la nivelul lor maxim, ajutând în același timp organismul să lupte cu bacteria, ceea ce se poate obține cel mai bine pe baza unei combinații de antimicrobiene și alterative și, poate, și bittere. Există trei remedii considerate specifice pentru furunculoză: *echinacea, dediței*ul și *indigoul sălbatic*. Ele au cel mai bun efect folosite în

combinație cu altele, care ajută sistemul limfatic. Un amestec tipic este următorul:

echinacea	2 părți
indigo sălbatic	2 părți
dedițel	1 parte
rădăcină de cârmâz	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Extern, se poate recurge la o alifie sau la o cataplasmă care să scoată puroiul din furuncul. Cataplasma poate fi făcută din *foi de varză* sau *frunze de nalbă-mare*, iar *smirna* și *echinacea* sunt bune pentru a ține infecția sub control. Cataplasma cu frunze de varză poate fi obținută prin ruperea câtorva foi din miezul unei *verze albe,* care sunt apoi spălate bine și lăsate la scurs. Se pot înlătura nervurile groase. Foile de *varză* se presează cu un făcăleț până se înmoaie, apoi se pun pe zona afectată, fixându-se cu un bandaj larg. Se lasă timp de o oră, apoi se înlocuiesc cu altele proaspete.

IMPETIGO

Impetigo este o infecție foarte contagioasă, întâlnită adesea la copii. Igiena strictă este vitală în tratamentul acestei afecțiuni, alături de o alimentație bogată în fructe, legume verzi, plus doze suplimentare de vitamina C, în jur de 2 g pe zi, și *usturoi* crud ca parte a alimentației. Din punct de vedere naturist, trebuie ajutat sistemul de apărare a organismului prin folosirea de antimicrobiene, asociate cu alterative și tonice. Extern, pentru combaterea infecției și refacerea barierelor ecologice, trebuie utilizată o loțiune din una sau mai multe plante ca *echinacea, gălbenele, smirnă* sau *indigo sălbatic*. Loțiunea are cu adevărat efect în asociere cu tratamentul intern; trebuie utilizat amestecul recomandat pentru furunculoză.

NEGII

Tratamentul negilor este înconjurat de folclor și mit sau asociat cu metodele drastice de înlăturare ale medicinei convenționale. Negii sunt provocați de o infecție virală care poate să apară doar dacă „terenul“ este pregătit; de aceea, tratamentul naturist vizează crearea unui mediu intern curat și sănătos. Alimentația și stilul de viață trebuie să fie integrale și să susțină viața, după cum trebuie administrate intern plante medicinale *ca lipicioasă, usturoi, rădăcină de cârmâz, piper de Schiuan* sau *pelin*, care sunt purificatoare limfatice și tonice. De asemenea, se administrează vitamina C, circa 2 g pe zi. Ca tratament extern și pentru îndepărtarea rapidă a negilor, *rostopasca* și *tuia* sunt considerate specifice. *Rostopasca* se utilizează prin stoarcerea sucului din tulpina plantei și aplicarea lui direct pe neg, în timp ce *tuia* este sub formă de loțiune sau tinctură, fiind nevoie de aplicări dese.

Pe neg sau pe locul din care a fost înlăturat poate fi aplicată și vitamina E uleioasă.

HERPES SIMPLEX

Această infecție virală foarte comună, cunoscută și ca herpes de

la răceală, este o manifestare secundară a unei infecții inițiale cu virusul herpetic ce este contractată în tinerețe. Infecția trece adesea neobservată, căci virusul poate să rămână latent în organism toată viața, dacă nu scade rezistența organismului. Această reacție poate să fie declanșată de numeroși factori, cum ar fi alte infecții (de unde și asocierea cu răceala), cu menstruația sau cu o alimentație proastă. Tratamentul vizează în primul rând îmbunătățirea stării de sănătate printr-o alimentație bună, un nivel ridicat de vitamina C (3–5 g pe zi) și prin susținerea proceselor de eliminare. Tratamentul trebuie sprijinit cu un amestec de plante, administrat o perioadă de timp:

lipicioasă	2 părți
echinacea	2 părți
ovăz	1 parte
rădăcină de cârmâz	1 parte

Se bea de două ori pe zi.

Extern, se dovedește utilă o loțiune cu *echinacea,* cu sau fără *smirnă*.

PECINGINEA

Pecinginea este cauzată de o infectare cu ciuperci a pielii, putând să apară în diverse zone de pe corp și să dea naștere unor simptome de micoză. Ea apare, de regulă, între degetele de la picioare, în zona inghinală sau sub formă de pete rotunde oriunde pe corp. Este agravată de transpirație și de o igienă proastă. Soluția pentru a scăpa de ea este igiena strictă și aerisirea părților afectate. Abordarea naturistă constă în remedii interne și externe. Intern, trebuie folosit un amestec care face să crească rezistența organismului și intensifică drenajul limfatic:

echinacea	2 părți
lipicioasă	1 parte
rădăcină de cârmâz	1 parte
indigo sălbatic	1 parte
dragavei	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Extern, pot fi aplicate ca loțiuni sau tincturi următoarele plante antifungice: *echinacea, eucalipt, usturoi, gențiană, gălbenele, smirnă* sau *tuia; gălbenelele* sunt, de departe, cele mai eficiente, mai ales în proporție de 50:50 cu *smirna,* sub formă de tinctură ce se aplică nediluată de trei ori pe zi.

PĂDUCHII ȘI RÂIA

Aceste infestări sunt prezentate în capitolul despre infecții și

infestări.

CAUZELE EXTERNE

Natura ne-a oferit o floră bogată care să ne ajute să ne vindecăm leziunile de fiecare zi datorate faptului că trăim în această lume fizică. Este vorba de răni, vânătăi, arsuri etc. Voi menționa doar cele mai eficiente remedii, cele mai bune dintre toate fiind *gălbenelele*. Importanța acestei excepționale plante medicinale nu este deloc exagerată când vine vorba de tratarea problemelor cutanate precum rănile, vânătăile sau arsurile. Proprietățile fac din *gălbenele* o plantă vindecătoare care reduce durerile și inflamația, o plantă de prim ajutor pentru orice problemă.

RĂNILE

Dintre multiplele plante cicatrizante, *tătăneasa, florile de soc, gențiana, pătlagina* și *sunătoarea* sunt cele mai importante, dar, pe lângă acestea, nu trebuie uitat că primul pas în vindecarea unei răni stă în coagularea sângelui, putând fi utile astringentele. Dintre toate aceste plante, *tătăneasa* are o meritată reputație ca puternic remediu al rănilor, reputație datorată, în parte, conținutului de alantoină din rădăcină și din frunze. Această substanță chimică stimulează diviziunea celulară și accelerează cicatrizarea și vindecarea totală. Ca și în cazul celorlalte plante menționate, poate fi folosită sub formă de cataplasmă, compresă sau alifie. Dacă există pericol de infecție, trebuie adăugat și o antimicrobiană ca *echinacea*.

VÂNĂTĂILE

Pentru a ajuta organismul să vindece vânătăile, entorsele și contuziile, sunt deosebit de eficiente plante medicinale ca

arnica, părăluța, gălbenelele, hamamelis sau *coada-șoricelului*, folosite sub formă de comprese. Dintre acestea, *arnica*[7] este cea mai bună și poate să ducă la ameliorări impresionante într-un interval foarte scurt de timp. Pentru compresă, este foarte eficient să folosești tinctură de *arnică*; dacă se folosesc flori uscate, se amestecă 1 parte flori cu 10 părți alcool 70%. Dacă ai la dispoziție flori proaspete, se poate obține tinctura dintr-un amestec în părți egale de flori de *arnică* și alcool. Se lasă amestecul două săptămâni într-un recipient de sticlă bine închis, la loc călduț, și se agită în fiecare zi. După două săptămâni, se strecoară printr-o bucată de muselină și se stoarce foarte bine. Se mai poate lăsa încă două zile să se decanteze, apoi se filtrează pentru a obține un lichid curat. Pentru compresă, se amestecă 1 lingură tinctură cu 0,5 l apă.

Se pot face loțiuni, tincturi, comprese sau alifii din oricare dintre plantele menționate.

Dacă vânătăile sunt o problemă recurentă fără cauze externe clare, se crește aportul de alimente bogate în vitamina C. Se poate să fie nevoie de investigații medicale pentru a vedea de ce vasele de sânge se sparg atât de ușor. O infuzie de *castan sălbatic* și *coada-șoricelului*, băută regulat o vreme, ajută la întărirea pereților vaselor de sânge. Rutina și celelalte bioflavonoide ajută și ele, fie ca suplimente alimentare, fie prin consumul de *hrișcă*. Dacă nici asta nu rezolvă problema, în plus față de aceste remedii autoadministrate, consultă un terapeut. Și deplasează-te mai conștient prin lume!

ARSURILE

Pentru arsuri minore și arsuri solare, plantele medicinale pot să fie foarte valoroase, însă orice alte arsuri mai grave trebuie îngrijite cu atenție. Ca tratament la domiciliu, poate cea mai bună plantă medicinală este *aloea*. Aceasta poate fi cultivată ca

plantă decorativă, având frunze suculente, bogate în acel gel vindecător care e cel mai bine să fie folosit proaspăt. Trebuie desfăcută frunza, iar părțile sale interioare trebuie aplicate pe arsură. Altfel, sunt bune și *gălbenelele* și *sunătoarea*. Pentru uleiul de *sunătoare*, vezi capitolul despre preparare. Acesta este răspunsul naturii pentru arsuri solare grave și va lăsa pielea într-o stare mai bună decât înainte.

---

[7] A se reține că arnica nu se folosește niciodată pe răni deschise, ci mai degrabă extern, la vânătăi, unde pielea nu a fost crăpată, la entorse și altele asemenea. (*N.a.*)

SISTEMUL MUSCULAR ȘI OSOS

„Imposibilitatea de a trăi la nivelul celui mai înalt ideal de care suntem conștienți și pe care îl putem concepe duce, în momentele noastre cele mai lucide și mai bune, la inevitabile fricțiuni, chiar dacă nu ne dăm seama de ele. Una dintre multiplele manifestări ale acestor fricțiuni și afecțiunea pe care o declanșează este reumatismul.“

ALICE BAILEY

SISTEMUL MUSCULAR ȘI OSOS

Scheletul, țesutul conjunctiv și articulațiile sunt cele care ne țin la un loc, ne permit să stăm în picioare, să ne mișcăm și ne dau forma pe care o avem. Le folosim, inclusiv greșit, foarte mult și uzura fizică este foarte mare. Dar sănătatea acestor țesuturi nu depinde doar de modul în care le utilizăm sau de structura din care fac parte, ci și, în mare măsură, de mediul nostru intern, de starea metabolismului, de alimentație și de stilul de viață. Sigur că slăbiciunile cu bază genetică pot să joace și ele un rol foarte important, dar, dacă sunt cunoscute, se poate face mult pentru a le împiedica să se manifeste sub formă de probleme.

Dacă problemele se datorează unor alinieri structurale inadecvate, se pot realiza multe cu ajutorul osteopatiei sau chiropracticii. Uneori scheletul este atât de în afara alinierii sale normale, încât este afectată buna funcționare neurologică și este tulburată funcționarea organică sau este afectată armonia întregului corp. Tehnicile de osteopatie sau chiropractică pot să ajute la realinierea corpului, ca și metodele de ajustare psihofizică precum Rolfing, Tehnica Alexander sau Feldenkrais.

Însă sursa majoră de afecțiuni care îmbolnăvesc acest sistem este sănătatea sistemică a organismului ca întreg. Sănătatea și unitatea se mențin numai atâta vreme cât mediul intern și metabolismul sunt în armonie. Dacă procesele noastre biochimice și metabolice sunt defazate, unul dintre efecte este

acela că organismul va fi mai presat să elimine reziduurile și toxinele. Dacă această problemă durează ani, adesea trecând neobservată, toxinele se pot acumula în țesutul conjunctiv al articulațiilor, plantând semințele pentru apariția reumatismului și artritei, mai ales dacă există și o predispoziție genetică în acest sens. Pentru toate problemele care pot afecta acest sistem, medicina naturistă are multe de oferit, mai ales în acest domeniu al bolilor cronice și degenerative.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL MUSCULAR ȘI OSOS

În acest sistem, mai ales în cazul unor boli ca reumatismul sau artrita, corpul trebuie readus la starea de sănătate și echilibru. Pentru a trata eficient problemele care se manifestă la nivelul oaselor sau mușchilor, trebuie ca digestia și asimilarea să funcționeze bine, precum și diversele aspecte ale eliminării. Trebuie să reținem asta atunci când alegem diferitele tipuri de plante medicinale pentru anumite nevoi.

ANTIREUMATICELE

O gamă uriașă de plante medicinale are reputația că previne, calmează sau vindecă problemele reumatice. O să-ți pun la dispoziție o listă lungă, deși departe de a fi completă, cu antireumatice, care include o varietate de plante medicinale ce au acțiuni primare diferite. Se poate alege dintre ele în funcție de nevoile întregului organism, căci sunt alterative, antiinflamatoare, rubefiante, diuretice, stimulatoare și digestive: *angelică, strugurii-ursului, Cimicifuga racemosa, salcie neagră, alge brune, stânjenel, trifoiște de baltă, Eupatorium perfoliatum, brusture, ardei iute, semințe de țelină, pir, păpădie, gheara-diavolului, ghimbir, guaiacum, ienupăr, Berberis*

aquifolium, muștar, urzici, rădăcină de cârmâz, piper de Schiuan, cruciuliță, salce, plop alb, ignamă sălbatică, Gaultheria procumbens, pelin, coada-șoricelului și *dragavei.*

ALTERATIVELE

Alterativele purifică și corectează treptat o afecțiune apărută prin acumulare de toxine, eliminându-le din sânge și potențând reluarea funcționării sănătoase. Plantele medicinale acționează prin intermediul unor mecanisme diferite, multe dintre acestea încă incomplet înțelese, având efect asupra unei multitudini de boli, printre care și reumatismul. Deși majoritatea alterativelor ajută la rezolvarea problemelor acestui sistem, C*imicifuga racemosa, trifoișteⅾe de baltă, semințe de țelină, gheara-diavolului, guaiacum* și *salce* sunt cel mai des folosite.

Cele mai multe afecțiuni reumatice și artritice se ameliorează ca urmare a revitalizării și purificării generale produse de aceste plante medicinale.

ANTIINFLAMATOARELE

Poate că este greșit să numim aceste plante antiinflamatoare, căci tratamentul holistic nu vizează suprimarea inflamațiilor, acestea făcând, de regulă, parte din reacția de răspuns a unui corp sănătos. Acest plante medicinale reduc inflamațiile mai degrabă sprijinind organismul să depășească problema. Ele sunt utile mai ales în caz de afecțiuni reumatice și artritice, când inflamațiile îndelungate ale articulațiilor și ale altor țesuturi devin autodistructive.

Un bun exemplu este *creț*ușca, bogată în aspirină naturală, asemenea substanțelor care reduc inflamațiile și durerile, diuretică și hepatică, ceea ce ajută organismul să se purifice și să elimine, scăpându-l în timp de cauzele inflamației, care constau în acumularea de reziduuri și toxine.

Cele mai eficiente antiinflamatoare sunt: *salcia neagră, gheara-diavolului, guaiacum, creț*ușca, *plopul alb* și *ignama sălbatică*. Spre deosebire de medicamentele antiinflamatoare, aceste plante medicinale pot fi luate în doze mari, căci natura le-a conceput într-o formă diluată și echilibrată. Pentru unele persoane, o doză bună și eficientă de *salcie neagră* este cea de 250 ml tinctură pe săptămână.

RUBEFIANTELE

Rubefiantele, aplicate pe piele, stimulează circulația în zona respectivă, ceea ce face să crească aportul de sânge, calmând în schimb congestia și inflamația; de aceea, rubefiantele sunt deosebit de utile ca bază pentru alifiile folosite în reumatism și în alte afecțiuni asemănătoare.

Majoritatea rubefiantelor sunt prea puternice pentru a fi folosite intern. Pe pielea sensibilă ele trebuie utilizate cu atenție și nicidecum atunci când pielea este afectată. Modul special de a le întrebuința este descris mai jos; cele mai utile sunt *ardeiul iute, ghimbirul, hreanul, muștarul, uleiul de mentă, cruciulița, uleiul de rozmarin* și *Gaultheria procumbens*.

DIURETICELE

Diureticele susțin activitatea rinichilor, ajutând astfel la eliminarea reziduurilor metabolice și a toxinelor producătoare de inflamații, ceea ce este esențial, căci acestea se pot afla la baza multor probleme, ca artrita sau reumatismul. Dacă există orice fel de problemă renală, și aceasta trebuie tratată. În general, pentru a susține activitatea acestor organe vitale, se pot folosi plante medicinale ca *Eupatorium perfoliatum, țelină, fructe de ienupăr* sau *coada-șoricelului, semințele de țelină* fiind considerate adesea specifice pentru reumatism.

STIMULATOARELE CIRCULAȚIEI

O altă modalitate de purificare a organismului de toxine este prin stimularea circulației, ceea ce face să crească aportul de sânge către mușchi și articulații. Aceasta se poate realiza fără solicitarea inimii prin recurgerea la plante medicinale ce stimulează circulația periferică, precum *ardei iute, ghimbir, rădăcină de cârmâz, piper de Schiuan* sau *rozmarin*. Sigur, dacă

există vreo problemă circulatorie sau cardiacă, și aceasta trebuie tratată.

CALMANTELE

Chiar dacă puristul nu va trata niciodată simptomele, arta vindecătorului vizează diminuarea suferinței. Se poate să fie nevoie de plante medicinale care să facă adesea să scadă durerile acute ce însoțesc boli ca reumatismul, ele fiind administrate, desigur, ca parte a unui tratament holistic al cauzei. Antiinflamatoarele reduc durerile într-o oarecare măsură, dar singura modalitate eficientă de a diminua și a elimina durerile este prin îndepărtarea rădăcinilor problemei. În acest proces, plante ca *guaiacum, Piscidia erythrina, sunătoarea* sau *valeriana* pot ajuta la calmarea durerilor. Acestea sunt mai puțin eficiente dacă nu se fac și alte demersuri.

TONICELE DIGESTIVE

Trebuie ca procesul digestiv să funcționeze adecvat, căci este nevoie ca substanțele nutritive să se absoarbă corect pentru ca sistemul muscular și osos să funcționeze bine. Poate fi utilă folosirea de bittere precum cele din *ghințură, gențiană, pelin* sau *coada-șoricelului*.

Dacă este prezentă și constipația într-un grad avansat sau o acumulare de materii fecale, este nevoie de evacuante, în special acelea care acționează prin stimularea ficatului, precum *boldo, rădăcină de revent* sau *dragavei*.

TIPARELE DE BOLI MUSCULARE ȘI OSOASE

REUMATISMUL ȘI ARTRITA

Nu vom intra în detalii cu privire la diferențele dintre diversele tipuri de reumatism și artrită. E discutabil dacă e nevoie sau nu de un diagnostic diferențial pentru un tratament holistic. Necesar e să ne dăm seama de cauza generală și individuală și de influențele cadrului genetic. Aceste afecțiuni sunt rezultatul incapacității corpului de a face față presiunilor unei alimentații și unui stil de viață greșit sau altor factori de stres. Scopul tratamentului este readucerea individului la starea de sănătate și vitalitate în care organismul să se poată ocupa de simptom, în loc de atacarea simptomului pentru obținerea vitalității.

O perspectivă importantă în abordarea acestor afecțiuni

este fricțiunea. Schimbările articulațiilor care au loc în caz de artrită duc la frecarea oaselor unul de altul, ceea ce produce la fricțiune, însă, de multe ori, există un lung parcurs de fricțiune care duce la această schimbare fizică. S-ar putea să se datoreze unei anumite activități fizice, ca atunci când agricultorii fac osteoartrită la umărul pe care au cărat ani de zile baloturile de fân, sau ar putea fi o tensiune musculară care ține prea strâns articulațiile, ceea ce se datorează, de regulă, unui trecut de fricțiuni în viață. Dicționarul *Collins* definește fricțiunea ca „rezistență întâmpinată când un corp se deplasează pe lângă un altul cu care este în contact; ... neînțelegere sau conflict".

Conflictele și fricțiunea care rezultă pot lua multe forme, dar trăirea lor este una fundamental interioară. Pentru unii, conflictul este o stare mentală, o atitudine prin care relaționează cu lumea. Un astfel de conflict este prezent, de fapt, între aspectele interioare ale individului, fiind o manifestare a dizarmoniei psihologice. Aceasta se va exterioriza sub formă de conflict în relații sau în stilul de viață, însă rădăcinile se regăsesc adesea adânc în psihic.

Când încerci să creezi un mediu intern adecvat pentru vindecare, trebuie să acorzi la fel de multă atenție și armoniei emoționale și mentale, precum și alimentației și medicinei naturiste. Dacă individul are o perspectivă îngustă, defensivă asupra vieții și îi lipsesc vulnerabilitatea și deschiderea, apare reumatismul. Dacă se inițiază un proces interior de relaxare care să reducă fricțiunile emoționale, să permită interacțiunea liberă cu oamenii și deschiderea în fața emoțiilor și a concepțiilor, se pregătește terenul pentru miracolul autovindecării, facilitat de folosirea plantelor medicinale.

Una dintre cauzele reumatismului și artritei este acumularea de toxine sau de reziduuri în țesuturile afectate. Un factor care contribuie major la apariția acestor afecțiuni este

alimentația inadecvată prin consumarea fie de alimente care nu sunt bune pentru corpul tău, fie de alimente care sunt atât de devitalizate și de contrafăcute, încât sunt cu totul negative. Ca recomandare generală, trebuie evitate alimentele care fac organismul să aibă o reacție de aciditate, precum și cele care provoacă probleme digestive sau alte efecte adverse, cum ar fi reacțiile alergice subtile. În loc să mănânci alimente procesate industrial, pline de aditivi și conservanți, trebuie să te hrănești cu produse cât mai proaspete și netratate.

Reacțiile alergice acute sau cele subtile, precum tulburările digestive minore de tipul arsuri sau balonare, sunt cauzate adesea de gluten (prezent în special în produsele pe bază de grâu) și de lactate și acestea trebuie evitate. Reacțiile de aciditate sunt provocate de: carne (în special carnea roșie), ouă și produsele lactate; alimente evident acide ca oțetul și murăturile; carbohidrați rafinați și zahăr rafinat; majoritatea condimentelor. De asemenea, trebuie evitate și alimentele bogate în acid oxalic, precum *reventul*, *dracila* și *coacăzele negre* și *roșii*. Cafeaua, ceaiul negru, alcoolul, orice altceva făcut din struguri negri, zahăr și sare trebuie, de asemenea, evitate din mai multe motive, căci toate contribuie la acumularea de toxine care împiedică procesul de purificare.

În schimb, fructele (inclusiv citricele care, în ciuda acidului citric, par să aibă acțiune alcalină asupra metabolismului) și legumele trebuie consumate din abundență, în special cele verzi și rădăcinoasele, după cum trebuie să se bea cel puțin 1,5 l lichide zilnic, pentru a ajuta corpul să elimine. E preferabil ca lichidul să fie apă (dar cu un conținut scăzut de minerale) sau apă amestecată cu puțin oțet din cidru de mere ori suc de mere. Se recomandă zilnic un supliment de vitamina C având cel puțin 500 mg. Se pot consuma pește și carne albă.

Prin folosirea plantelor medicinale adecvate și în asociere

cu alte tehnici care să susțină și să ajute întregul organism, se poate purifica întregul sistem muscular și osos, eliminându-se sursa apariției reumatismului și artritei. Un astfel de tratament durează, căci un proces degenerativ care a avut nevoie de mult timp să se instaleze nu poate fi inversat în patru săptămâni. Dar, prin folosirea tratamentului potrivit, nu e deloc neobișnuit să auzi comentarii de genul „mă simt deja mai bine pe dinăuntru“ cu mult înainte ca simptomele propriu-zise de durere și înțepenire să fi dispărut.

În plus, pe lângă nevoia generală de purificare, fiecare individ trebuie abordat ca ființă unică. Are oare sistemul digestiv nevoie de ajutor în vreun fel? Rinichii funcționează bine? Viața persoanei respective este foarte stresantă? Cum stă cu alimentația?

În cazul problemelor reumatice și artritice, mai mult decât în altele, este esențial să fie tratată ființa ca întreg, altfel vindecarea va fi doar superficială sau temporară. Dar, atunci când se ține seama de tabloul unic care este acel individ, se pot deschide porțile către o vindecare de-a dreptul miraculoasă.

După ce am subliniat clar toate acestea, iată un amestec de bază pentru afecțiunile reumatice și artritice:

trifoișteˆ de baltă	2 părți
Cimicifuga racemosa	1 parte
semințe de țelină	1 parte
creț ușcă	1 parte
coada-șoricelului	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi o lungă perioadă de timp.

Aceasta e doar o posibilitate. Elementele specifice trebuie alese avându-se în vedere fiecare individ în parte, în funcție de recomandările prezentate în secțiunea despre plantele medicinale pentru acest sistem. Dacă, de exemplu, sunt

resimțite inflamații și dureri puternice, se au în vedere antiinflamatoarele și, poate, și calmantele, și e bine să recurgi la *salcie neagră, guaiacum* și *ignamă sălbatică*.

Dacă persoana respectivă nu poate să doarmă din cauza durerilor, este nevoie să se ia măsuri, căci mare parte din vindecare are loc în timpul somnului. O combinație utilă de plante medicinale pentru a ajuta somnul și a reduce durerile este următoarea:

Piscidia erythrina	1 parte
valeriană	1 parte
pasiflora	1 parte

Se bea acest ceai cu o jumătate de oră înainte de a merge la culcare. Este un amestec bun care, la nevoie, poate fi folosit și în doze mai puternice decât cele 1–2 linguriță normale.

În plus, se pot folosi remedii externe pentru calmarea durerii și reducerea inflamației, stimulând în același timp circulația în zona afectată, pentru a ajuta la eliminarea toxinelor. Chiar dacă nu e suficient un astfel de tratament pentru o schimbare fundamentală, el ajută întregul proces și elimină disconfortul. O alifie foarte călduroasă și stimulatoare se poate obține amestecând părți egale de *ardei iute* și glicerină, alifie cu care să se frece articulațiile sau mușchii afectați. Atenție, să n-o folosești pe pielea crăpată sau pe pielea sensibilă a feței! Nu îți face niciun rău, dar îți poate părea că te „arde“ până când uleiurile volatile pălesc sau sunt spălate cu apă. Aceeași căldură calmează durerile de la încheieturile reci și înțepenite și de la mușchii blocați.

Dacă țesutul muscular este dureros sau există orice fel de dureri datorate unui nerv, cea mai eficientă este o alifie pe bază de *sunătoare*. Uleiul poate fi preparat de tine însuți la sfârșitul

verii, culegând inflorescențele proaspete și cufundându-le în ulei: se culeg 100 g inflorescențe proaspete, deschise de curând, și se zdrobesc, amestecându-se cu 1 lingură de ulei de măsline sau de floarea-soarelui. Se toarnă 0,5 l din același ulei peste ele, se amestecă bine și se pun într-un recipient curat de sticlă. Se lasă recipientul deschis într-un loc cald să fermenteze 3–5 zile, apoi se sigilează și se așază la soare sau într-un alt loc cald timp de 3–6 săptămâni, agitându-se în fiecare zi, până când uleiul devine roșu-deschis. După această perioadă, se stoarce amestecul printr-o cârpă și se lasă o zi să se separe uleiul de părțile apoase. Se folosește doar partea uleioasă, care trebuie stoarsă bine și păstrată într-un recipient opac și închis ermetic.

Cu uleiul de sunătoare se pot freca zonele afectate de dureri reumatice; el poate fi folosit și pentru dureri nevralgice sau sciatice ori pentru arsuri ușoare.

Se mai pot prepara alte uleiuri, făcând singur baza pentru ele sau folosind o bază de uleiurile esențiale. Dacă optezi pentru uleiuri esențiale, se amestecă 2–3 ml ulei cu 30 ml ulei ca bază cum ar fi cel de migdale, de măsline sau de floarea-soarelui. Uleiurile potrivite sunt de *lavandă, sovârf, mentă* și *rozmarin* și pot fi amestecate și între ele.

O altă modalitate simplă, dar eficientă de a calma durerile și umflăturile este prin alternarea de cataplasme cu apă rece și caldă. Această tehnică de prim ajutor poate fi folosită când nu ai la îndemână uleiuri și plante medicinale.

FIBROZITA

Trebuie urmate recomandările prezentate pentru reumatism și artrită.

CRAMPELE

Cu toții am avut crampe musculare la un moment dat și știm că

sunt dureroase, dar nu ne facem mari griji din cauza lor. Cu toate acestea, dacă devin o afecțiune persistentă, trebuie tratate, nu doar pentru a scăpa de simptomul stresant, ci și pentru că indică o problemă circulatorie, căci este un simptom al lipsei de oxigen.

Este o chestiune destul de simplă să se elimine problema cu plante medicinale, dacă tratamentul este urmat o perioadă de timp. Poate fi folosit un amestec de *călin*, *ghimbir* și *piper de Schiuan*:

călin	6 părți
piper de Schiuan	2 părți
ghimbir	1 parte

Se bea acest decoct de trei ori pe zi timp de mai multe luni.

BURSITA

Bursa din jurul genunchiului și de la articulațiile cotului acționează ca o perniță de apă între tendoanele mai mari și oase. Inflamarea acestor săculețe se numește bursită. Afecțiunea se poate datora unei lovituri puternice, unui accident sau unei schimbări lente. Atunci când face parte din apariția treptată a reumatismului, trebuie tratată așa cum se prezintă în secțiunea despre reumatism. Când a apărut recent, e cel mai bine să fie ajutate țesuturile prin așezarea unei comprese pe zona afectată sau prin frecarea cu o alifie stimulatoare (vezi secțiunea despre reumatism și artrită). Ambele vor ajuta la reducerea inflamației și la calmarea durerii. Cu toate acestea, dacă problema persistă, trebuie început un tratament intern pentru reumatism și artrită.

GUTA

Aceasta este o varietate specifică de problemă articulară ce se

datorează unei acumulări de acid uric în organism care provoacă inflamații extrem de dureroase. Corpul are nevoie să fie ajutat să elimine, în special prin rinichi. Este de ajutor folosirea de plante diuretice, precum și antireumatice. Dintre toate diureticele disponibile, sunt deosebit de utile plante medicinale ca *Eupatorium perfoliatum, țelină, morcov* și *coada-șoricelului*. Următorul amestec se poate dovedi foarte bun:

rădăcină de brusture	1 parte
semințe de țelină	1 parte
coada-șoricelului	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi o perioadă. Dacă durerile sunt foarte mari, poate fi adăugată și *tuia* la acest amestec.

Alimentația este esențială în tratarea și prevenirea recurenței acceselor de gută. Baza este o alimentație nonacidă,

cu evitarea alimentelor bogate în purine care, în organism, se metabolizează în acid uric. Aceste alimente sunt: sardine, anșoa, icre, crustacee și crab, ficat, rinichi, timus și fasole. Trebuie să se renunțe la cafea și ceai și la orice fel de răsfăț, în general. Alcoolul trebuie evitat în totalitate.

LUMBAGOUL

Lumbago este denumirea generică a durerii de mijloc care poate fi cauzată de o sumedenie de afecțiuni, de la probleme renale și reproductive la reumatism și leziuni ale coloanei. Trebuie să se caute rădăcina durerii și să se recurgă la un tratament adecvat, fie naturist, fie osteopatic. Ajută și alifiile care încălzesc și stimulează, așa cum au fost prezentate pentru reumatism și artrită. Pentru calmarea rapidă a simptomelor, se pot avea în vedere și comprese fierbinți, în timp ce este investigată adecvat cauza durerilor.

SCIATICA

În sens strict, aceasta este o nevralgie caracterizată de dureri intense și înțepeneală resimțită de-a lungul nervului sciatic, cel mai lung din corp, ce se întinde din spatele coapsei până în partea de jos a gambei. Termenul este folosit adesea pentru a descrie o durere care radiază de la șolduri către coapse și care poate avea multe cauze. Adesea este vorba de o nealiniere a coloanei vertebrale și a șoldurilor, ce presează pe un nerv și provoacă durere. Dacă așa stau lucrurile, osteopatia sau chiropractica sunt cele mai potrivite. Pentru nevralgie sau dureri datorate nervilor, tonicele și relaxantele sunt de ajutor (vezi secțiunea despre sistemul nervos). Cu toate acestea, se descoperă deseori că la baza acestei probleme dureroase stă o congestie abdominală. Este esențial să te asiguri că nu suferi de constipație și că rinichii îți funcționează bine. În primul rând,

este potrivită o plantă ca *dragaveiul*, iar pentru rinichi trebuie să se folosească *strugurii-ursului* sau *păpădia*. Recomandările generale prezentate în secțiunea despre reumatism și artrită sunt potrivite și pentru sciatică. Masarea părții inferioare a spatelui și a picioarelor poate fi de mare ajutor.

ENTORSELE

Accidental, mușchii pot fi forțați, iar tendoanele și ligamentele răsucite. Băile fierbinți la care să se adauge o plantă stimulatoare pot să intensifice circulația sângelui în zona respectivă, grăbind astfel vindecarea. *Rozmarinul* sau *cimbrul* reprezintă un adaos excelent la o baie fie pentru întregul corp, fie la picioare: se face infuzie cu 0,5 l apă clocotită la care se adaugă 30–60 g plantă uscată. Această infuzie se toarnă în apa de baie sau se folosește sub formă de compresă pe zona afectată. *Arnica* (dacă pielea nu este crăpată) poate fi utilizată ca o excelentă compresă cât de fierbinte se suportă. Dacă se folosește tinctura, se adaugă 1 linguriță la 0,5 l apă și fie se scufundă timp de 15 minute partea afectată în această soluție fierbinte, fie se înmoaie un bandaj sau un tifon în ea și se aplică pe partea respectivă. Acest procedeu trebuie repetat din patru în patru ore. Când se constată o reducere semnificativă a umflăturii și durerii, partea afectată trebuie acoperită cu un bandaj înmuiat în distilat de *hamamelis*.

SISTEMUL GLANDULAR

„Sistemul endocrin este expresia tangibilă și exoterică a activității corpului vital și a celor șapte centri ai săi. Cei șapte centri ai forței se găsesc în aceeași zonă în care sunt localizate și cele șapte glande majore, și toate centrele de forță conferă, conform învățăturilor ezoterice, putere și vitalitate glandelor respective, fiind, de fapt, o externalizare a lor.“

ALICE BAILEY

SISTEMUL GLANDULAR

În complexitatea sistemelor noastre de control, mintea și corpul se întâlnesc îndeaproape. În timp ce conștiința este considerată o facultate a creierului, parteneriatul dintre sistemul nervos și glandele endocrine acționează asemenea unei punți între conștiință și corp. Gândim și apoi acționăm, impunându-ne voința asupra activității mușchilor prin mijlocirea nervilor. Dacă, de exemplu, suntem speriați, adrenalina (sau epinefrina) este hormonul care ne accelerează pulsul.

Multe dintre toate acestea scapă controlului minții, dar au loc prin intermediul conservării mediului intern prin activitatea nervoasă și hormonală. Înțelepciunea corpului este demonstrată de felul în care își menține homeostazia și controlul lui însuși. Fiecare activitate stă sub influența creierului, orchestratorul ce se servește de sistemul endocrin și de sistemul nervos.

Corpul uman funcționează eficient numai atunci când îi este monitorizat și controlat în acest fel echilibrul fiecărui organ, fiecărui țesut și fiecărei celule. Trebuie menținută activitatea, dezvoltarea și refacerea țesuturilor, alături de hrănirea lor și de eliminarea reziduurilor. Sistemul nervos lucrează în conjuncție cu glandele endocrine. Aceste glande se găsesc în diverse părți ale corpului și sunt caracterizate de faptul că secretă hormoni direct în sânge. Hormonii se deplasează apoi către celulele din orice parte a corpului. Membrana fiecărei celule are receptori pentru unul sau mai

mulți hormoni, iar legarea unui hormon de receptorul său specific duce la demararea unor anumite schimbări în metabolismul intern al acestei celule „țintă“. Activitatea hormonilor a fost în centrul atenției multor cercetări interesante, punându-ne la dispoziție perspective uimitoare cu privire la complexitatea și frumusețea corpului uman.

Pentru a avea o vedere de ansamblu este util să analizăm în această introducere rolul hipofizei și al hipotalamusului. Activitatea acestor glande este monitorizată și modificată constant de informațiile nervoase, hormonale și chimice care ajung la ele. Secreția de hormoni este controlată în multe cazuri de sistemul de feedback negativ, prin care hipersecreția unui hormon duce la o scădere compensatorie a secreției ulterioare, până când se reface echilibrul. Hipofiza are un rol central în acest proces de menținere a armoniei.

Această glandă are două părți. Partea posterioară acționează ca un loc de depozitare a hormonilor importanți secretați de hipotalamus, unul dintre ei având rolul de a declanșa travaliul și secreția de lapte, iar un altul susține retenția de apă pentru a ajuta la conservarea ei în organism. Partea anterioară secretă hormoni care dirijează activitatea altor glande din organism. Într-o zonă micuță a creierului anterior, chiar deasupra hipofizei, se află hipotalamusul, care este centrul principal de coordonare a sistemului endocrin și a celui nervos. Acesta funcționează în scopul monitorizării și reglării sistemului nervos autonom și a metabolismului organic, coordonând mâncatul, băutul și controlul temperaturii, monitorizând și ciclul menstrual. Partea anterioară a hipofizei reacționează la hormonii secretați de hipotalamus care stimulează sau inhibă secreția propriilor hormoni. Echilibrarea excesului sau a deficitului de hormoni este un proces frumos integrat, prea complex pentru a fi studiat

aici. Hormonii secretați de această glandă sunt responsabili de influențarea ratei metabolice, afectând dezvoltarea oaselor și a mușchilor, stimulând secreția de lapte mamar și controlând secreția de hormoni a ovarelor și a testiculelor.

SĂNĂTATEA ȘI GLANDELE

A fi sănătos înseamnă a avea un sistem endocrin integrat care funcționează ca uns. Pentru o astfel de stare de sănătate e nevoie de un stil de viață cu adevărat holistic, având o alimentație adecvată, emoții și gânduri care susțin existența și o viață spirituală vie. Sistemul endocrin este vizat de tehnici precum terapia polară și echilibrarea energiilor, căci prin acest sistem poate fi vindecat întregul organism și, dacă există vreun dezechilibru endocrin, aceste terapii pot să fie foarte eficiente pentru refacerea armoniei.

Problemele endocrine au multe cauze, de la cele externe, ca situațiile stresante, la cele interne, precum tulburările genetice. Abordarea naturistă este, de aceea, largă, asigurându-ne că organismul ajunge să fie puternic și plin de viață, folosind în același timp remedii diferite pentru glande diferite.

Chiar și în absența unei boli glandulare declarate, sistemul

endocrin joacă un rol atât de fundamental în sănătate și holism, încât orice problemă funcțională, oricât de mică, poate să producă o stare generală de dezechilibru.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU GLANDE

Grupa de plante medicinale cea mai indicată pentru tratamentul endocrin sunt cele amare. La prima vedere, asta poate părea ciudat, căci aceste plante sunt considerate adesea ca tonice și stimulatoare digestive. Rolul lor în sistemul glandular constă într-un reflex generalizat de stimulare a întregului organism. O astfel de acțiune de stimulare susține o bună funcționare homeostatică, diminuând supraactivarea și stimulând subactivarea, ceea ce demonstrează felul în care un remediu naturist poate să inducă acțiunea potrivită. Anumiți agenți specifici au efecte puternice, dar majoritatea plantelor medicinale ajută întregul organism să se vindece și să se echilibreze, la nevoie.

Pe lângă plantele amare, cele mai utile sunt alterativele cu acțiunea lor de purificare și de susținere a unei bune funcții sangvine. Cele mai bune plante medicinale amare pentru sistemul glandular sunt: *gențiana, pelinarița, virnanțul, pelinul* și *coada-șoricelului*. Alterative utile sunt: *brusturele, lipicioasa, păpădia, echinacea, trifoiul roșu, salcea, frunzele de toporaș* și *dragaveiul*. Există și agenți glandulari specifici: *algele brune, cervana, ginsengul, ciumăreaua, lemnul-dulce* și *ignama sălbatică*. Întrucât problemele endocrine sunt atât de complexe, plante medicinale care sunt specifice pentru o altă zonă, de exemplu pentru rinichi sau ficat, pot să se potrivească perfect pentru refacerea armoniei interioare. Nu trebuie să uităm să vedem totul în contextul întregului.

TIPARELE DE BOLI ALE SISTEMULUI GLANDULAR

PANCREASUL

Pancreasul este o glandă mare a cărei activitate principală este secreția de enzime digestive care descompun proteinele, grăsimile și carbohidrații în duoden și care neutralizează sucurile puternic acide din stomac. Cu toate acestea, peste tot în țesutul pancreatic există grupuri de celule endocrine, numite insulele lui Langerhans, care secretă doi hormoni principali ce controlează activitatea glucozei și a acizilor grași în organism. Când crește nivelul de zahăr din sânge, după o masă, de exemplu, este secretată insulina care face să scadă secreția de glucoză a ficatului și încurajează folosirea acesteia de țesuturile din corp. Celălalt hormon secretat, glucagonul, are asupra ficatului efectul opus insulinei, făcând să crească secreția de glucoză. Dacă există un dezechilibru al nivelului acestor hormoni în sânge, rezultatul este un nivel prea ridicat sau prea scăzut al glicemiei.

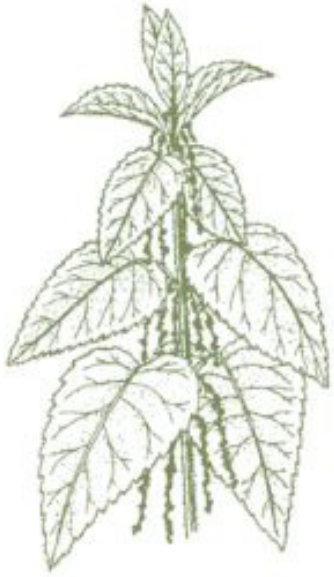
PANCREATITA

Pancreatita este o inflamație foarte dureroasă a pancreasului care poate să apară sub formă de crize acute sau cronice. Se pare că este o problemă de „autodigestie“, când puternicele enzime digestive secretate de pancreas încep să atace însuși organul. De ce se întâmplă așa este neclar, dar se presupune că, întrucât pancreasul și bila au un duct comun, se poate să existe un blocaj din cauza calculilor biliari. În anumite cazuri, există o legătură cu consumul excesiv de alcool. Trebuie reluate indicațiile naturiste și alimentare prezentate în secțiunea despre bilă. O plantă medicinală ce poate fi de mare ajutor în

cazul acestui tip de problemă pancreatică este *scoarța de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia*.

DIABETUL ZAHARAT

Diabetul zaharat este cea mai comună dintre bolile endocrine, afectând peste 1% dintre persoanele din lumea occidentală. Problema de bază în cazul diabetului este că nivelul de glucoză din sânge este mai ridicat decât normal, iar în interiorul celulelor este mai scăzut. Cauzele acestei boli sunt complexe și ea poate să rezulte în urma unui întreg șir de complicații care apar mai întâi în artere și capilare.



În majoritatea cazurilor de diabet nu există un factor declanșator inițial. Factorul care predispune se poate datora eredității, vârstei, obezității sau stresului. Una dintre reacțiile organice de răspuns la stres este intensificarea activității glandelor suprarenale, ce duce la o creștere a nivelului de zahăr din sânge. Stresul sever nu cauzează propriu-zis diabetul, dar ar putea da la iveală o formă latentă. Indiferent de cauză, rezultatul este un nivel ridicat de glucoză în sânge, plus celule private de glucoză, ce produce scăderea în greutate, sete,

creșterea volumului urinei, slăbiciune și, în cele din urmă, poate și comă.

Alimentația este de mare importanță în tratamentul și ținerea sub control a diabetului. E vorba nu doar de evitarea alimentelor bogate în carbohidrați, ci și de stabilirea unui regim alimentar care să nu ducă la creșteri mari ale nivelului de glucoză din sânge. Însă regimul trebuie personalizat în funcție de individul în chestiune.

Rădăcinile diabetului sunt complexe, iar tratamentul trebuie să ajungă la aceste rădăcini. Se recomandă, bineînțeles, consultarea unui specialist. Pentru diabet pot fi avute în vedere plante medicinale ca: *scoarța de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia, usturoiul, ginsengul, ciumăreaua, jambulul, urzicile* și *sumacul dulce*, deși tratamentul variază în funcție de celelalte afecțiuni. Se știe acum foarte bine că multe plante medicinale au acțiune hipoglicemică, adică fac să scadă nivelul glicemiei. În toate tradițiile naturiste ale lumii sunt documente în care se menționează astfel de plante. Profesorul Famsworth și colegii săi din America au făcut o analiză a plantelor cu această proprietate valoroasă. Printre cele care au această proprietate se află: *ienibahar, anghinare, banană, orz, cervană, brusture, varză, morcov, ginseng, salată, lăcrămioară, urzici, ovăz, măsline, ceapă, papaya, mazăre, spanac, floarea-soarelui, cartof dulce, nap* și *pelin*. În această listă, departe de a fi completă, vedem că imperiul plantelor are multe de oferit pentru tratamentul problemelor de glicemie.

TIROIDA

Glanda tiroidă are un rol important de jucat în reglarea metabolismului corpului nostru. Cei doi hormoni tiroidieni principali au grijă să fie menținută rata metabolică a activității biochimice a corpului. Problemele pot să apară în cazul unei

stări hipoactive sau hiperactive. Funcționarea acestei glande afectează starea de spirit și dispoziția afectivă și este afectată de acestea.

TIROIDA HIPERACTIVĂ

Când glanda secretă prea mulți hormoni, organismul mistuie hrana mai repede decât este normal, crește apetitul și are loc o scădere în greutate. Individul are o stare de hiperactivare însoțită de agitație, anxietate și încordare. Pentru a o trata eficient este nevoie să se recurgă la relaxante nervoase care să reducă excitabilitatea, la digestive amare și la o plantă medicinală specifică pentru această problemă, care este *cervana* (*Lycopus virginica*).

Acestea pot să calmeze foarte eficient simptomele, dar este esențială utilizarea pe termen lung a *cervanei* și a altor tonice hormonale. Un amestec util este următorul:

cervană	2 părți
urzici	1 parte
valeriană	1 parte
coada-șoricelului	1 parte

Se bea de trei ori pe zi o perioadă de timp.

TIROIDA HIPOACTIVĂ

În cazul acestei boli situația este contrară: scade rata de activare organică, crește numărul de kilograme, sunt prezente letargia și apatia și există o tendință către depresie profundă. Plantele medicinale cele mai bune sunt cele amare, tonicele nervoase și un agent tiroidian specific, în acest caz *algele brune*. Un amestec adecvat este următorul:

alge brune	2 părți
damiană (sau *arbore de cola*)	1 parte
urzici	1 parte
ovăz	1 parte
pelin	1 parte

Se bea de trei ori pe zi.

Pentru afecțiunile tiroidiene este esențială o alimentație echilibrată și integrală, care să-i permită organismului să rezolve eficient dezechilibrul.

GUȘA

Este o afecțiune datorată măririi glandei tiroide, ce provoacă umflarea gâtului în partea din față. Poate avea mai multe cauze medicale, cea mai comună dintre ele fiind o glandă tiroidă fie hiperactivă, fie hipoactivă, dar ar putea să existe și o carență de iod în alimentație. Întrucât mare parte din necesarul de iod al organismului ține de secreția de hormoni tiroidieni, orice lipsă a acestui mineral esențial se vede la nivelul glandei tiroide. Până când s-a stabilit această legătură nutrițională, gușa era o afecțiune comună în acele părți ale lumii unde în sol sau în apă era prezent puțin iod natural. Este vorba de persoane afectate în Țara Galilor sau din Alpi. Iodul este adăugat adesea la sarea de masă, iar în Tasmania se adaugă chiar și în pâine, ca măsură preventivă. Cele mai bogate surse vegetale de iod sunt, de departe, algele marine, în special *algele brune*.

GLANDELE SUPRARENALE

Glandele suprarenale se găsesc imediat deasupra fiecărui rinichi. Ele sunt alcătuite din două părți distincte: cortexul exterior și medulla. Ca răspuns la stimularea hormonilor hipofizari, cortexul suprarenal secretă trei grupe de hormoni. O grupă acționează pentru a stimula retenția de sodiu în organism și excreția de potasiu. Acest hormon este astfel intim legat de menținerea homeostatică a echilibrului sării în organism. A doua grupă influențează metabolismul glucozei, aminoacizilor și grăsimilor. Dintre aceste grupe, hormonii steroizi ajută la menținerea unui flux constant de elemente esențiale și de energie care să faciliteze refacerea și dezvoltarea

normală a tuturor țesuturilor din organism. Acești hormoni sunt implicați în multe procese organice, dar și în controlul inflamației, ceea ce explică folosirea de medicamente steroidiene de sinteză de către medicii alopați. Acestea sunt foarte eficiente în ținerea sub control a inflamațiilor și afecțiunilor precum artrita reumatoidă, însă au și efecte secundare foarte grave. Sunt probabil cea mai înspăimântătoare sursă de îmbolnăviri datorate tratamentelor medicale. Doar ocazional riscul utilizării unor astfel de medicamente este depășit de nevoile pacientului.

Cea de-a treia grupă de hormoni secretați de cortexul suprarenal este cea a hormonilor sexuali androgeni (hormonii masculini) și estrogeni (hormonii feminini). Ambele tipuri se regăsesc la bărbați și femei, dar echilibrul dintre ei este cel responsabil de diferențele biologice dintre sexe.

Medulla suprarenală are o cu totul altă activitate decât cortexul, fiind locul din care se secretă adrenalina (epinefrina) și noradrenalina (norepinefrina). Acești hormoni sunt responsabili pentru rapida reacție organică la un stres extrem, așa-numitul efect „luptă sau fugi“. Situațiile stresante precum ar fi traumele emoționale, suferința, temperaturile extreme sau un nivel scăzut de glicemie stimulează hipotalamusul să transmită un impuls nervos către medulla suprarenală. Ca răspuns la asta, sunt secretate în sânge adrenalina și noradrenalina. Acțiunea lor combinată este să pregătească organismul pentru o activitate extremă prin stimularea respirației, creșterea tensiunii arteriale, a pulsului și a randamentului cardiac. Cresc de asemenea și nivelurile de glucoză și de acizi grași din sânge, eliberând hrană pentru țesuturi, intensificând activitatea musculară și reducând fluxul de sânge către intestine și piele, în vederea unui aport mai mare de sânge disponibil pentru mușchi.

Acest răspuns are loc indiferent de detaliile stresului situației. Este esențial ca, atunci când are loc, să fie folosită energia eliberată. Dacă răspunsul este inhibat, organismul nu poate pur și simplu să uite de adrenalină. El reacționează pe dinăuntru, întrucât reacția exterioară a fost reprimată. După o perioadă de timp, asta poate să ducă la epuizare și să pună bazele unei boli cronice oriunde în organism. Poate să ia forma unei supraalimentări cu insulină din pancreas din cauza nivelului crescut de glucoză din sânge, ceea ce, la rândul său, arată o tendință latentă de diabet.

Cu ajutorul medicinei naturiste, există posibilitatea hrănirii și regenerării glandelor suprarenale prin susținerea activității și reintegrarea lor funcțională. Oricum ar fi, dacă a existat o expunere prelungită la stres care să ducă la epuizare nervoasă și slăbiciune, trebuie avute în vedere plantele medicinale care ajută funcționarea glandelor suprarenale.

Sunt cunoscute numeroase plante care conțin precursorii naturali ai hormonilor suprarenali (pentru mai multe detalii, vezi secțiunea despre chimia plantelor medicinale). Cele mai importante dintre aceste plante sunt: *limba-mielului*, *ginsengul*, *lemnul-dulce* și *ignama sălbatică*. Folosirea pe termen lung a acestor plante, mai ales consumul regulat de ceai de *limba-mielului* și administrarea de *ginseng*, poate să fie foarte benefică pentru oricine trăiește în condiții foarte stresante. Când cineva a făcut tratament cu medicamente steroidiene, pentru revitalizarea glandelor suprarenale este indicat *lemnul-dulce*. Acești precursori hormonali sunt elementele esențiale naturale pe care organismul le poate folosi în timp ce glanda își reia funcțiile naturale. Acești precursori hormonali din plante nu acționează asemenea hormonilor de sinteză convenționali, care, de regulă, sunt într-o formă nenatural de concentrată și care, deși în fac treaba pentru care au fost concepuți, lasă în

urmă un șir de efecte secundare periculoase.

SISTEMUL REPRODUCĂTOR

„Mai mult decât oricare alt sistem, sistemul reproducător ne arată miracolul vieții în acțiune. Este un miracol în fața căruia putem să ne prosternăm, pe care să-l analizăm în termeni de funcționare a țesuturilor și hormonilor, despre care să scriem poeme, dar care, în cele din urmă, ne lasă fără grai.“

DAVID HOFFMANN

SISTEMUL REPRODUCĂTOR

Accentul în acest capitol este pus în special pe sistemul reproducător al femeii, căci acesta este predispus la anumite probleme specifice. Prin natura anatomiei umane, sistemul reproducător masculin nu are același grad de complexitate structurală sau funcțională. Miracolul nașterii este un mister inerent formei corporale a femeii și nu a bărbatului. Principala problemă fizică ce apare la bărbați este asociată cu prostata, iar aceasta este analizată în capitolul despre sistemul urinar. Infecțiile la nivelul sistemului reproducător masculin trebuie abordate în același fel în care sunt prezentate infecțiile sistemului feminin.

Pentru ca sistemul reproducător să fie integru și să funcționeze într-un mod echilibrat și integrat, corpul și spiritul trebuie să se simtă bine și să fie sănătoase ca întreg. Dacă alimentația este deficientă, pot să apară probleme menstruale sau scurgeri vaginale. Dacă modul de viață nu susține existența, sistemul menit să creeze o viață nouă va fi afectat negativ. Putem să facem copii frumoși și sănătoși și să-i creștem bine dacă stilul de viață din timpul sarcinii este ideal! Așa că e cel mai bine să ai grijă de starea ta de sănătate în general, dar și de relațiile pe care le ai cu lumea, să cauți sprijinul emoțional afectuos și generos. Ai grijă de viața ta mentală: Gândești pozitiv? Ce fel de cărți citești, la ce filme te uiți, ce fel de politică

faci? Energia din organismul tău este afectată de energia din jurul tău, dar, și mai important, de modul în care relaționezi cu ea. Fii împăcat cu lumea în care trăiești, având relații bune cu ea[8].

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL REPRODUCĂTOR FEMININ

Sunt numeroase plantele medicinale pentru sistemul reproducător feminin. Pentru a ușura înțelegerea abordării naturiste, le vom grupa, ca de obicei, în funcție de acțiunile lor.

În mod remarcabil, multe plante medicinale pentru sistemul reproducător feminin, ce nu pot fi dublate de remedii europene, ne-au parvenit din culturile native. Putem să presupunem că asta se datorează unei rezonanțe profunde între aceste triburi și Mama Pământ, rezonanță care s-a manifestat în termeni fizici de vindecare profundă și de ajutor pentru femei și pentru procesul nașterii.

TONICELE UTERINE

Tonicele uterine au o acțiune specifică de întărire a întregului sistem, atât asupra țesuturilor și organelor, cât și asupra

funcționării lor. Chiar dacă fiecare dintre ele are propriile acțiuni unice — ar trebui încercate pentru a le putea găsi pe cele mai adecvate —, toate ajută întreg sistemul reproducător. Remedii precum *Cimicifuga racemosa, afin indian, mielărea, rădăcină de unicorn, Senecio aureus, talpa-gâștei, zmeur* și *viță-de-vie a femeii (Mitchella repens)* sunt folosite ca vindecătoare în sens holistic. Ele sunt indicate adesea când nu există o boală acută evidentă, dar când o slăbiciune a organelor sexuale are un efect negativ asupra întregului organism.

EMENAGOGELE

Emenagogele stimulează și susțin un flux menstrual normal. Deși cele mai multe tonice uterine sunt și emenagoge, ce acționează pentru normalizarea acestui sistem, există multe alte emenagoge care nu acționează în mod special ca vindecătoare ale sistemului ca întreg. Ba chiar sunt și emenagoge care stimulează la limita iritației, dar care sunt benefice în anumite cazuri, acțiune pe care o au și abortivele medicinale. O listă cu aceste plante medicinale ce trebuie evitate în timpul sarcinii va fi prezentată mai târziu. Cele mai utile emenagoge, deși lista poate fi nesfârșită, sunt: *afinul indian, rădăcina de unicorn, Senecio aureus, talpa-gâștei, pătrunjelul, busuiocul cerbilor, virnanțul, lemnul-Domnului, viță-de-vie a femeii* și *coada-șoricelului*. Cea mai potrivită dintre acestea pentru un tratament specific trebuie stabilită în funcție de acțiunile sale asociate.

NORMALIZATOARELE HORMONALE

Normalizatoarele hormonale sunt o grupă importantă. Ele echilibrează funcționarea glandelor endocrine și, astfel, ajută la buna funcționare a sistemului reproducător. Întrucât m-am referit la ele în amănunt în capitolul despre sistemul glandular,

o voi menționa doar pe cea mai importantă, *mielăreaua*. Acest remediu valoros normalizează activitatea estrogenului și progesteronului și de aceea este utilă în toate aspectele ce țin de disfuncțiile menstruale și, mai ales, de afecțiunile asociate cu menopauza.

ASTRINGENTELE

Astringentele se folosesc adesea pentru acest sistem, iar următoarele au o afinitate specială cu sistemul reproducător: *dentiță, geranium, creț*i*șoară, saschiu, traista-ciobanului* și *trillium*. Cu toate acestea, și alte astringente pot să fie bune și se află în secțiunea generală a astringentelor.

EMOLIENTELE

Emolientele se folosesc adesea pentru acțiunea lor calmantă și vindecătoare asupra mucoaselor sistemului. Emolientele urinare sunt de multe ori adecvate. Printre acestea sunt: *strugurii-ursului, afinul indian, mătasea de porumb, gențiana, algele roș*i*i* și *nalba-mare*.

ANTISEPTICELE

Când pentru o afecțiune este nevoie de antiseptice, fie dintre cele generale, fie dintre cele urinare, se poate recurge la: *strugurii-ursului, pir, echinacea, usturoi, ienupăr, indigo sălbatic* și *coada-șoricelului*.

ALTERATIVELE ȘI TONICELE LIMFATICE

Întrucât bolile sistemului reproducător afectează întregul organism și sunt influențate de bolile întregului organism, este indicat adesea să se folosească alterative și tonice limfatice precum: *stânjenelul, brusturele, lipicioasa, echinacea, rădăcina*

de cârmâz sau *salcea*.

ALTELE

Având în vedere că de multe ori apare și o acumulare de apă asociată afecțiunilor sistemului reproducător, s-ar putea să fie nevoie de diuretice, căci utilizarea lor ține sub control acest aspect.

Întrucât buna funcționare a sistemului digestiv este esențială pentru sănătate, folosirea plantelor medicinale amare poate să dea un ajutor suplimentar.

NERVINELE

O activitate adecvată și sănătoasă a nervilor este vitală pentru ca sistemul reproducător să funcționeze corect. Multe dintre emenagoge au acțiune de calmante nervoase, dar, pe lângă acestea, e bine să ai în vedere și plantele relaxante *călin, gura-lupului* și *valeriană*. Tonice nervoase precum *damiană* și *ovăz* sunt și ele de ajutor.

TIPARELE DE BOLI ALE SISTEMULUI REPRODUCĂTOR FEMININ

Vom grupa bolile sistemului reproducător în patru grupe: asociate cu ciclul menstrual, asociate cu sarcina și nașterea, asociate cu menopauza și asociate cu infecțiile.

CICLUL MENSTRUAL

Pentru a avea un ciclu menstrual normal și ușor, se pot folosi regulat sau doar în perioada de dinainte de debutul menstruației oricare dintre tonicele uterine. „Normal“ se folosește în acest context ținând seama de faptul că normalitatea este relativă și că fiecare persoană va avea propria ei normalitate.

Dacă apar probleme de tipul amenoree, menoragie, metroragie, dismenoree sau sindrom premenstrual, toate acestea pot fi tratate cu plante medicinale.

AMENOREEA

Amenoreea este o afecțiune în care menstruația este absentă. La adolescente, primul ciclu menstrual poate fi aparent întârziat din diverse motive, caz în care tonicele uterine pot să ajute organismul să-și refacă ritmul natural. Probabil cele mai bune plante medicinale pentru asta sunt: *afinul indian, mielăreaua, rădăcina de unicorn, virnanțul* și *lemnul-Domnului*.

Dacă menstruația întârzie sau este obstrucționată la persoanele adulte, tonicele uterine sunt, de asemenea, de ajutor, mai ales atunci când cauza principală este renunțarea la pilula contraceptivă, când este nevoie ca organismul să-și regăsească ritmul natural. Un amestec de *afin indian, mielărea,*

rădăcină de unicorn și *virnanț* este foarte bun:

mielărea	2 părți
rădăcină de unicorn	2 părți
afin indian	1 parte
virnanț	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Un vechi remediu excelent pentru menstruație întârziată este o infuzie din părți egale de *busuiocul cerbilor* și *vetrice*, băută de trei ori pe zi până la începerea menstruației.

Un cuvânt despre sarcină: s-ar putea ca menstruația să întârzie din motive legate de concepție. Verifică mai întâi dacă întârzierea se datorează sau nu unei sarcini, altfel aceste plante pot să acționeze ca abortive. Tradiția naturistă occidentală actuală nu are abortive naturiste sigure și eficiente. Poate au alte tradiții. Emenagogele sunt potențial periculoase dacă sunt folosite pentru inducerea unui avort. Dacă ești însărcinată și nu-ți dorești asta, mergi la o clinică de planificare familială. Dacă nu ești însărcinată, aceste plante medicinale sunt sigure și vindecătoare atunci când sunt utilizate conform indicațiilor.

MENORAGIA

Din când în când, fluxul menstrual poate să fie mai puternic decât este normal, afecțiune denumită menoragie. Acest flux excesiv poate fi normalizat prin utilizarea de astringente, care îl vor regulariza fără să inhibe procesul natural al menstruației. Dacă fluxul excesiv continuă de-a lungul mai multor cicluri menstruale, se recomandă să consulți un ginecolog pentru a te asigura că nu este un semn al unei probleme mai grave.

Chiar dacă majoritatea astringentelor ajută, cele care au o afinitate specială cu uterul și țesuturile asociate sunt, cu siguranță, cele mai bune. Ele se regăsesc în lista de mai jos și

trebuie analizate pentru a le găsi pe cele mai potrivite. În general, tratamentul se poate baza pe:

geranium	1 parte
saschiu	1 parte
trillium	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi în săptămâna de dinaintea menstruației și în timpul acesteia. Dacă este o problemă care continuă, se bea acest ceai o dată sau de două ori pe zi pe parcursul celor 28 de zile.

METRORAGIA

Dacă sângerarea apare la jumătatea ciclului sau în orice alt moment neașteptat, sunt utile plantele medicinale recomandate pentru menoragie. Cu toate acestea, este important să se determine cauza sângerării, care va indica adesea utilizarea de tonice uterine pentru un sprijin fundamental. De asemenea, este adecvată de multe ori folosirea plantei *mielărea*.

Pentru echilibrarea sângelui suplimentar pierdut în acest interval, este esențială o alimentație bogată în fier natural.

DISMENOREEA

Dismenoreea este o afecțiune în care menstruația este însoțită de crampe dureroase a căror intensitate poate să fie incapacitantă. Plante ca tonicele uterine, antispasmodicele și nervinele au multe de oferit în calmarea acestor dureri. Se poate recurge la un amestec de *scoarță de călin american, călin* și *dediței*:

scoarță de călin american	2 părți
călin	2 părți
dediței	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi, la nevoie. Trebuie avute în vedere și plante medicinale ca *Cimicifuga racemosa, rădăcină de unicorn* și *ignamă sălbatică,* în funcție de afecțiune. A se consulta secțiunea „Atlas botanic“ pentru a alege cea mai potrivită plantă medicinală sau combinație de plante medicinale pentru fiecare caz individual.

SINDROMUL PREMENSTRUAL

În zilele de dinaintea debutului menstruației pot să apară ocazional tensiune și anxietate, agitație și depresie, uneori alături de o acumulare de apă în organism, o sensibilitate crescută a sânilor și o serie întreagă de alte simptome. Toate acestea sunt provocate de răspunsul organismului la schimbările hormonale din acel moment. Întrebarea importantă care se pune este dacă acest răspuns este „normal“ pentru persoana respectivă sau este agravat de factori psihologici. Ce-a fost mai întâi, problema psihologică sau cea hormonală?

Menstruația este o perioadă foarte specială în viața unei femei. Este, evident, o perioadă în care se manifestă magia vieții. În analizarea modului în care o cultură consideră menstruația fie ca perioadă magică ce merită onorată, fie ca perioadă de necurățenie ce trebuie ascunsă, pot fi descoperite perspective profunde cu privire la natura intimă a acelei culturi și la relațiile acesteia cu viața. Modul în care femeia se raportează la acest întreg proces al menstruației va influența profund reacția de răspuns a organismului ei la aceasta. Factorii care pot să aibă un rol în apariția sindromului premenstrual sunt relația cu sexualitatea, atitudinea rudelor, experiențele din copilărie, așteptările de a fi încordată sau așteptările de a afecta munca și alte activități. Dacă atitudinea interioară față de menstruație este blocată sau congestionată,

modul în care este trăită aceasta o va reflecta. Dacă atitudinea, conștientă sau nu, este de curățenie, ușurință și relaxare, va fi resimțită la fel și menstruația[9].

Ținând cont de toate cele menționate, plantele medicinale pot face foarte multe pentru ameliorarea sindromului premenstrual. La nevoie și oricât de des este cazul se poate recurge la o infuzie cu părți egale de *gura-lupului* și *valeriană*. Dacă sunt prezente și crampele, se pot folosi *călin* și *dediței*; dacă se reține și apă, se poate adăuga la amestec și *păpădia*.

PILULA CONTRACEPTIVĂ

Chiar dacă nu se poate nega nevoia unei contracepții eficiente în această lume suprapopulată, utilizarea extensivă de pilule contraceptive, care se bazează pe hormoni, a dus și la apariția unor probleme în societatea noastră. La nivel fizic, impactul sistemic al pilulei contraceptive pune probleme importante cu privire la efectul utilizării sale pe termen lung. Pilula este un bun exemplu de sabie cu două tăișuri a tehnologiei, când soluția la o problemă dă naștere la cel puțin încă o problemă.

Când femeia încetează să mai ia pilule contraceptive, durează o vreme până când organismul și în special echilibrul hormonal revin la o funcționare normală și armonioasă. Remediile naturiste care acționează ca factori de echilibrare endocrină și tonicele uterine pot să accelereze acest proces:

Cimicifuga racemosa	1 parte
mielărea	1 parte
lemn-dulce	1 parte
talpa-gâștei	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi în primele două săptămâni după renunțarea la pilula contraceptivă, de două ori pe zi în a treia săptămână și o dată pe zi în a patra săptămână.

În acest amestec, *lemnul-dulce* ajută glandele suprarenale, *Cimicifuga racemosa* și *mielăreaua* tonifică uterul și susțin glandele implicate în secreția de hormoni sexuali, iar *talpa-gâștei*, în timp ce stimulează aceste acțiuni, susține și sistemul nervos și ajută la refacerea echilibrului emoțional.

SARCINA ȘI NAȘTEREA

Sarcina este cea mai specială perioadă pentru mamă și tată, ca și pentru bebelușul ce prinde viață, o perioadă ce merită tratată cu mare respect și venerație. Copilul, în această perioadă de liniște și pace, de siguranță și plenitudine, este dependent de stilul de viață al mamei și al celor din jurul ei. Din ceea ce mănâncă și bea ea este alcătuit corpului copilului. Energiile gândurilor și sentimentelor mamei și ale celor din jurul ei vor colora și vor influența copilul. Mama trebuie să fie conștientă de asta și să aibă grijă!

Chiar dacă mama este cea care poartă copilul și trăiește direct miracolul gestației, cu toții ne-am început existența într-un pântece. Toți cei implicați ar trebui să fie întru totul prezenți în acest proces cu bunăvoință, înțelegere și dragoste, acestea fiind esențiale pentru binele copilului. Conștiința iubirii este cheia, iar bunăvoința este cea prin care se manifestă adecvarea. Această atitudine este fundamentală în tot ce ține de holism. Remediile naturiste sau atenția la alimentație sunt doar părți ale acestui proces și nu sunt suficiente pentru a garanta o naștere naturală și un copil sănătos.

În timp ce natura are grijă ca placenta și celelalte procese fizice ale mamei și copilului să-și îndeplinească rolurile pentru ființa cea nouă, se poate recurge la îngrijiri speciale, iar plantele medicinale pot fi folosite pe parcursul acestui proces. În prezent, sunt disponibile multe cărți foarte bune despre nașterea naturală și ele trebuie studiate[10]. Sper ca rândurile de

mai jos să se adauge la acea cunoaștere. Natura ne pune la dispoziție plante din abundență pentru toate stadiile procesului nașterii. Unele pot fi folosite în anumite momente, altele pe parcursul sarcinii, pentru a ușura, a ajuta și a tonifica țesuturile, facilitând nașterea în sine. Cele mai bune sunt de departe *vița-de-vie a femeii* și *frunzele de zmeur*, care pot fi administrate separat sau împreună. Se bea o ceașcă pe zi măcar în ultimele trei luni, dar și mai bine în toate cele nouă luni sau măcar de îndată ce femeia află că este însărcinată. Pe lângă aceste două tonice, e bine să folosească plante medicinale care îmbunătățesc starea de sănătate în general, având grijă ca nutriția și funcționarea corpului să fie la apogeu. Un exemplu tipic și adecvat sunt *urzicile* ca sursă de fier.

PLANTELE MEDICINALE DE EVITAT ÎN TIMPUL SARCINII

Numeroase plante stimulează marcant uterul; aceasta este baza de acțiune a unora dintre emenagoge. În majoritatea situațiilor, acest fapt nu are niciun fel de consecințe, dar în timpul sarcinii e important ca uterul să nu fie stimulat extern pentru a avea spasme, căci se poate provoca o pierdere de sarcină. Cele mai întâlnite plante stimulatoare sunt *brânduța de toamnă, dracila, gențiana, ienupărul, feriga, mandragora, busuiocul cerbilor, rădăcina de cârmâz, virnanțul, salvia, lemnul-Domnului, vetricea, tuia* și *pelinul*. Deși acestea nu vor avea de fiecare dată acțiune abortivă, e mai bine să fie evitat riscul administrării lor, căci acțiunea vizată cu ele poate fi obținută și cu ajutorul altor plante.

IMINENȚA DE AVORT

Din când în când, avortul este reacția naturală a organismului la anumite situații. În astfel de circumstanțe, niciun remediu

naturist nu se poate opune reacției organismului. Cu toate acestea, pierderea de sarcină poate să fie iminentă și în caz de alimentație inadecvată, stres sau traumă și atunci plantele medicinale pot să ofere acea tărie sau vitalitate necesară pentru a se evita un avort nenecesar. Organismul se poate folosi de sprijinul plantelor pentru a se asigura că bebelușul se dezvoltă bine.

Chiar dacă sunt potrivite anumite plante, pentru a proteja de iminența de avort sunt indicate și tonicele uterine generice precum *scoarța de călin american, afinul indian, călinul, rădăcina de unicorn* sau *iarba-amară (Aletris farinosa)*. Chiar dacă toate acestea sunt foarte bune, o combinație de tonice, antispasmodice și relaxante nervoase poate să fie deosebit de eficientă:

afin indian	2 părți
rădăcină de unicorn	2 părți
călin	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Dacă este implicat și foarte mult stres, pot fi avute în vedere și nervine mai puternice, precum *gura-lupului* sau *valeriana*.

GREȚURILE MATINALE

Obișnuite în primele câteva luni de sarcină, grețurile matinale apar frecvent dimineața când stomacul e gol, chiar dacă se pot ivi și în alte momente. Ele par să fie rezultatul mai multor factori ce acționează împreună. Cel mai important este masiva schimbare hormonală ce are loc, alături de un nivel scăzut al glicemiei și, probabil, o tensiune arterială scăzută. În termeni naturiști, pot fi interpretate ca eliminare a toxinelor din organism în vederea pregătirii pentru sarcină.

Deși cel mai bine este să fie evitate orice fel de medicamente în timpul sarcinii, există câteva remedii specifice fără probleme ce pot fi folosite la nevoie. Acestea sunt: *cătușa, algele roșii* și *creț*ușca. Nervine blânde de asemenea utile sunt următoarele: *mușețelul, hameiul* și *menta*. Un amestec foarte bun este următorul:

*creț*ușcă	2 părți
cătușă	1 parte
mușețel	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi sau în funcție de nevoi.

Este mai puțin necesar dacă femeia are o alimentație hrănitoare, evită stresul și respectă trupul și spiritul, ale ei și ale copilului.

TRAVALIUL

Dacă viitoarea mamă bea ceai de *vița-de-vie a femeii* și de *frunze de zmeur* măcar în ultimele trei luni de sarcină, travaliul îi va fi probabil ușor și nu foarte îndelungat. Cu toate acestea, dacă travaliul se prelungește, iar forța uterului pare să slăbească, se poate recurge la plante medicinale pentru stimularea contracțiilor uterine. De departe cea mai utilă și mai sigură plantă oxitocică este *gențiana*. Deși nu trebuie utilizată în timpul sarcinii, poate fi folosită în travaliu pentru a susține și a întări strădaniile organismului.

LACTAȚIA

S-ar putea ca mamei să-i fie greu să pornească lactația sau să mențină un nivel suficient de ridicat de secreție de lapte atunci când alăptează. Întrucât pentru copil cel mai bine e să fie hrănit la sân atâta timp cât este posibil, plantele medicinale care ajută lactația sunt neprețuite. În acest sens, sunt potrivite: *anason, schinel, semințe de chimen, semințe de fenicul, semințe de schinduf, ciumărea* și *verbină; ciumăreaua* este cea mai puternică. Se pot bea de trei ori pe zi sub formă de infuzie, făcută din una sau două linguri la o cană de apă.

Semințele menționate, bogate în uleiuri volatile, sunt foarte eficiente și combinate, alcătuind un ceai foarte aromat:

chimen	2 părți
fenicul	1 parte
anason	1 parte

Sau doar:

schinduf	2 părți
anason	1 parte

Pentru a prepara oricare dintre aceste ceaiuri, se zdrobesc 2

linguri semințe și se pun într-o cană cu apă rece. Se dau în clocot și se iau de pe foc. Se lasă 10 minute, acoperit, pentru a reduce pierderea de uleiuri volatile. Se bea o ceașcă din acest ceai de trei ori pe zi.

Dacă, din diverse motive, secreția de lapte trebuie oprită, cea mai eficientă plantă medicinală este *salvia roșie* sau, dacă nu e disponibilă, *salvia de grădină*, preparată sub formă de infuzie și băută de trei ori pe zi până când se obține rezultatul dorit.

MENOPAUZA

Din păcate, în societatea noastră „civilizată“, menopauza este întâmpinată cu teamă de multe femei, ca o perioadă în care rolul lor se devalorizează. Nu mai sunt obiecte sexuale, rolul lor matern sau potențial matern se diminuează, copiii pleacă de acasă, iar rolul tradițional de sprijin pentru soț în efortul acestuia de a câștiga bani și de a avansa este, adesea, deja încheiat. Pe măsură ce tindem să ne trasăm identitatea pe baza unor roluri definite social și tindem într-adevăr să ne identificăm cu acele roluri, nu pare să mai rămână mare lucru când acele roluri dispar. Dar nu suntem doar niște roluri definite social!

Menopauza poate să fie un mare dar în viața femeii, o eliberare, o inițiere. Ea vine ca o oportunitate de reevaluare a scopului vieții, poate de schimbare a vieții, de a vedea în schimbare nu ceva ce trezește temeri, ci ceva de adoptat prietenește pentru a înainta, astfel, către o și mai mare împlinire.

Pe lângă schimbările psihologice asociate, menopauza este însoțită și de schimbări hormonale, ce sunt manifestările ei fizice și pot să ducă la apariția unor simptome neplăcute. Cel mai notabil dintre ele este dat de bufeuri, declanșate de

eliberarea bruscă de hormoni în sânge, căci sistemul glandular se adaptează la noua situație. Ca efect combinat al schimbărilor fiziologice și al impactului psihologic al noii situații, s-ar putea să apară și simptome asociate de „nevroză“ sau „depresie“. Tulburările datorate schimbărilor hormonale, problemele legate de schimbarea imaginii de sine și rezistența la această schimbare pot să interacționeze și să ducă toate la astfel de simptome psihologice.

Întrucât această carte este despre plantele medicinale, îmi voi limita recomandările la remediile naturiste. Cu toate acestea, reține că au loc mult mai multe lucruri în afară de schimbările hormonale și că sunt disponibile mai multe tehnici psihoterapeutice care să ajute femeia în această perioadă de schimbare.

Un amestec util, care să ajute corpul să se echilibreze și să se adapteze la schimbări, diminuând destul de repede și severitatea bufeurilor, și frecvența lor, trebuie administrat timp de câteva luni până dispar simptomele, iar schimbarea este totală:

mielărea	2 părți
ignamă sălbatică	2 părți
Cimicifuga racemosa	1 parte
gențiană	1 parte
Senecio aureus	1 parte
ovăz	1 parte
sunătoare	1 parte

Se bea de trei ori pe zi.

Dacă apar palpitații, hipertensiune arterială sau încordare, se folosește *talpa-gâștei* în loc de *sunătoare*.

Acest amestec ameliorează majoritatea problemelor asociate și permite organismului să ajungă la un nou nivel de

funcționare și integrare hormonală. Nu uita că organismul știe cel mai bine. Cu toate acestea, în caz de anxietate sau depresie, se pot adăuga la amestec *gura-lupului* sau *valeriană*.

INFECȚIILE

Întregul sistem reproducător este la fel de expus la infecții ca orice altă parte a corpului și, pentru că acesta se deschide către lumea exterioară, are și anumite probleme distincte datorate infecțiilor de contact. Într-o anumită măsură, problemele sunt similare celor ale urechii, nasului și gâtului, căci și acolo mucoasele sunt expuse la infecții. De asemenea, scurgerile sunt o reacție comună la infecții sau se datorează efortului organismului de a scăpa de mucusul excesiv ce se acumulează în altă parte a corpului.

Pentru a vindeca cu adevărat o infecție din vagin sau din orice altă parte a sistemului, trebuie folosite remedii care să

ajute și să purifice întregul organism. Spălăturile vaginale sau alte aplicări locale sunt bune doar pentru a scăpa, pentru o vreme, de simptome.

Un tratament adecvat pentru infecțiile vaginale presupune folosirea de antimicrobiene, împreună cu plante medicinale care purifică sistemul limfatic, de regulă alterative. Pentru a susține vindecarea țesutului infectat, sunt indicate, de regulă, astringentele, mai ales în cazuri de scurgeri vaginale. În plus, trebuie să se țină seama de întregul tablou și starea generală de sănătate trebuie îmbunătățită cu un surplus de remedii adecvate. O cauză comună de ținut minte este folosirea pilulei contraceptive sau renunțarea recentă la aceasta, căci administrarea ei afectează adesea ecologia zonei vaginale.

Pentru a exemplifica această abordare, antimicrobienele indicate sunt: *echinacea, usturoiul* sau *indigoul sălbatic*; limfaticele pentru această zonă sunt: *lipicioasă* sau *rădăcină de cârmâz;* dintre multele astringente ce pot fi aplicate, cel mai frecvent utilizate sunt: *rădăcină de unicorn, geranium, Senecio aureus, scoarță de ovăz, saschiu* și *trillium*. Cele mai multe astringente se dovedesc utile și ca aplicări externe în combinație cu un ceai. Un amestec intern foarte bun este următorul:

echinacea	2 părți
geranium	2 părți
saschiu	2 părți
trillium	2 părți
lipicioasă	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

Amestecul poate fi utilizat și pentru spălături vaginale, preparat în același fel ca o infuzie. Și în acest mod trebuie să fie folosit de trei ori pe zi, pentru a susține tratamentul intern, și să fie continuat câteva zile după ce infecția a dispărut. În același fel, se poate recurge și la iaurt, intern și extern. Acesta reface flora bacteriană naturală și ecologia astfel refăcută poate să aibă grijă de ea însăși. Este deosebit de util când problema apare ca urmare a administrării de antibiotice. Sigur că se aplică și aici recomandările generale de combatere a infecțiilor. Alimentația trebuie să fie bogată în vitamine și minerale naturale, mai ales din surse precum fructele și legumele. Poate fi indicat și un supliment cu vitamina C, mai ales după un tratament cu antibiotice. Se recomandă și *usturoi* din abundență în alimentație, preferabil crud.

PLANTELE MEDICINALE ȘI SEXUALITATEA

Aproape toate tradițiile culturale ale lumii au plantele lor favorite care au reputația de a intensifica libidoul și de a vindeca impotența. Pentru una dintre ele, *damiana*, o astfel de reputație s-a transmis chiar și denumirii sale botanice, *Turnera aphrodisiaca*. E discutabil dacă afrodiziacele acționează prin stimularea directă a dorinței sexuale. După părerea mea, o astfel de acțiune nu există. Cu toate acestea, se poate stimula sexualitatea prin folosirea de plante medicinale dacă o vedem

în termeni holistici. Dacă organismul este plin de vitalitate, este relaxat, iar mintea este calmă și liniștită, sexul poate să fie o expresie puternică a acestei vitalități. Din acest unghi, plantele care ne ajută să ajungem într-un astfel de loc al relaxării și plenitudinii vor avea, prin extensie, acțiune afrodiziacă. Câteva plante, precum *damiana, ginsengul* și *palmierul dințat,* au reputația de tonice pentru glandele reproducătoare, mai ales la bărbați. Acestea nu doar că întăresc, fără îndoială, sistemul reproducător în sine, dar pot face și ca persoana respectivă să ajungă într-o stare superioară de întrupare a plenitudinii și vitalității sale înnăscute.

Dacă, din cauza stresului și a încordării, apar probleme sexuale, sunt indicate relaxante nervoase și tonice precum *florile de tei, ovăzul* sau *gura-lupului*.

Dacă starea de sănătate este sub nivelul ei optim în vreun fel, trebuie susținută cu ajutorul remediilor adecvate, fiind adesea utile plantele medicinale tonice amare.

Vechile atlase botanice sunt pline și de remedii care vor reduce dorința sexuală. Leacurile pentru nimfomanie și masturbare abundă! Dacă este potrivit să fie redusă experiența sau expresia energiei sexuale, este indicată utilizarea combinată de relaxante nervoase (pentru a elimina o parte din energie) și tonice nervoase (pentru a întări și a susține organismul), cele mai bune plante medicinale fiind în acest caz: *pasiflora, valeriana* sau *salata sălbatică*. *Hameiul* este deosebit de bun pentru bărbați dacă e nevoie să fie redusă hiperexcitabilitatea sexuală.

[8] Aș vrea să-ți recomand o carte plină de înțelepciune, compasiune și smerenie, o carte care nu trebuie să-i lipsească niciunei femei și care ar trebui să fie citită de toți bărbații: *Hygeia, a Woman's Herbal*, de Jeannine Parvati (Freestone Publishing, 2010). (*N.a.*)

[9] Pentru a privi în profunzime întreg procesul menstruației și atitudinile mentale legate de acesta, a se consulta cartea numită *The Wise Wound, Menstruation and Everywoman*, de Penelope Shuttle și Peter Redgrove (Marion Boyars, 2005). (*N.a.*)

[10] Aș vrea să mă refer în mod special la o carte excelentă intitulată *Spiritual Midwifery*, de Ina May Gaskin (The Book Publishng Company, 2002). (*N.a.*)

SISTEMUL URINAR

„Astfel, în corpul sistemului solar, Pământul este analog rinichiului, reglând și translatând energiile ce plutesc prin întregul sistem, eliminând impuritățile și redând corpului acestuia numai ce este în armonie și integrat în evoluția întregului.“

DAVID SPANGLER

SISTEMUL URINAR

Prin această foarte elocventă descriere a lui David Spangler cu privire la rolul planetei noastre în sistemul solar, la implicarea sa în purificarea energiilor, avem prezentarea perfectă a rolului pe care rinichii îl au în corpul nostru. Să avem în față un astfel de model ne poate oferi perspective asupra rezonanței ființei și sensului creației, asupra naturii integrării întregurilor în întreguri mai mari. Mare parte din ceea ce se poate spune despre relația rinichilor cu organismul se poate spune și despre rolul unui individ sau unui grup într-un ecosistem, despre un ecosistem în cadrul biosferei, despre planete în sistemul solar și așa tot mai departe. Dacă ne întoarcem către interior, în corpul nostru și la nivel de structură celulară, găsim tipare similare de relații.

Rinichii se ocupă în principal de menținerea unui mediu intern constant și sănătos în corpul nostru. Sunt organe de homeostazie. Arhitectura interioară a rinichiului și modul în care impresionanta sa structură își îndeplinește funcțiile complexe nu fac obiectul acestei cărți. Totuși, trebuie să aruncăm măcar o privire către unele funcții pe care le poate îndeplini rinichiul, pentru a înțelege modul în care funcționează.

Cea mai importantă funcție a sa este reglarea volumului de apă din organism. Chiar dacă rinichiul este prezentat adesea ca excretând apa, sarcina sa este mai degrabă una de conservare, căci mare parte din apa care trece prin rinichi se reabsoarbe.

Prin comparație, numai o cantitate mică de apă, ce are rolul de solvent pentru reziduuri, trece mai departe în vezica urinară. Rinichii reglează echilibrul relativ al sării în organism, excretând excesul. O altă funcție importantă a rinichiului ține de rolul pe care îl are în menținerea echilibrului acid / alcalin al sângelui. De asemenea, este responsabil de separarea reziduurilor de substanțele folositoare. Întrucât sângele se filtrează prin rinichi, multe molecule vitale, precum glucoza și aminoacizii, ies din sânge și pătrund în urină. Aceste molecule importante sunt reabsorbite mai târziu, iar reziduurile sunt excretate. Complexitatea rinichiului se datorează, în parte, și capacității sale de a face diferența între reziduuri și substanțele vitale. Rinichiul mai este implicat în secreția hormonului renină, ce reglează tensiunea arterială prin intermediul unei căi complexe.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU SISTEMUL URINAR

Având în vedere importanța rinichilor, nu e deloc surprinzător că natura are din abundență plante medicinale care să le susțină funcția. Privind rolul rinichilor în context holistic, e evident că buna funcționare a oricărei alte părți din organism depinde de eliminarea eficientă a reziduurilor și toxinelor. Având în vedere că alimentația noastră tinde să includă substanțe chimice nenaturale și periculoase și că stilul nostru de viață este, în mare parte, în dizarmonie cu mediul extern și cu nevoile mediului intern, rolul rinichilor devine și mai important. Plantele medicinale care vin în sprijinul rinichilor nu sunt bune doar pentru problemele urinare, ci și pentru a ajuta mecanismul de purificare a organismului să acționeze la nivelul întregului corp, indiferent de problemă.

DIURETICELE

În sens strict, diuretică este o plantă care face să crească excreția și fluxul de urină. Cu toate acestea, termenul tinde să fie folosit în sens mai general pentru orice plantă care acționează asupra rinichilor sau a vezicii urinare. Lista diureticelor este uriașă (după cum poți vedea în secțiunea despre acțiunile plantelor medicinale), dar poate cel mai eficient și mai prețios diuretic recomandat pentru uz generic este *păpădia* sub formă de rădăcină sau frunze. Ea e nu doar la fel de eficientă ca diureticele de sinteză, dar conține și un procent ridicat de potasiu, element care se elimină adesea din organism prin folosirea unor astfel de diuretice de sinteză, ceea ce poate să aibă consecințe periculoase dacă nu se administrează suplimente cu potasiu care să înlocuiască pierderile. Acest proces este evitat cu ajutorul *păpădiei* și, practic, are loc și o creștere a nivelului de potasiu, mulțumită procentului ridicat conținut de *păpădie*. Această plantă este și tonic hepatic și are multe utilizări.

Toate plantele medicinale prezentate în acest capitol au proprietăți diuretice asociate cu alte acțiuni specifice legate de sistemul urinar. Un alt diuretic mai generic, care merită amintit aici, este *lipicioasa*. Acțiunea sa diuretică simplă combinată cu proprietățile ei alterative vin în sprijinul majorității afecțiunilor.

ANTISEPTICELE URINARE

Acțiunea antiseptică a unor plante diuretice se datorează, de regulă, conținutului de uleiuri volatile sau de glicozide ce sunt excretate prin tubulii renali, acționând astfel direct asupra microbilor. Exemple tipice sunt: *strugurii-ursului, mesteacăn, boldo, bucco, semințe de țelină, pir, ienupăr* și *coada-șoricelului*.

Antimicrobienele generice precum *echinacea* sau *rădăcina de indigo sălbatic* au proprietăți asemănătoare cu cele ale oricărui diuretic. *Rădăcina de angelică* și *splinuța,* deși cu acțiune în principal respiratorie, sunt și antiseptice urinare. Rinichii și vezica urinară au, de regulă, grijă de ele însele, fiind spălate prin intermediul unui volum normal de urină. Plantele medicinale amintite susțin acest proces natural atunci când infecțiile persistă.

EMOLIENTELE URINARE

În cazul anumitor boli, țesutul membranelor urinare trebuie să fie calmat dacă este iritat din pricina vreunei infecții sau fricțiuni, cum este cazul calculilor renali. Plante precum *mătasea de porumb, pirul* sau *frunzele de nalbă-mare* au o acțiune emolientă și se pot folosi alături de alte remedii urinare.

ASTRINGENTELE URINARE

Deși sângele în urină este un simptom ce trebuie supus atenției medicale în vederea unui diagnostic, poate fi tratat și cu ajutorul astringentelor, dacă se dovedește că este provocat de o problemă minoră. Astringentele vor opri hemoragia la rinichi, la vezica urinară, la uretră sau la uretere și vor ajuta și la vindecarea leziunilor. Cele mai bune astringente urinare sunt *dentița, coada-calului, pătlagina* și *trillium*. *Sclipețul* este un alt bun astringent, în același timp ușor antiseptic și cicatrizant.

ANTILITICELE

O altă importantă proprietate a anumitor diuretice este capacitatea lor de a preveni formarea calculilor (pietre sau nisip) sau de a ajuta la eliminarea acestora din sistemul urinar. Multe plante medicinale au reputația de a fi antilitice, dar poate cele mai eficiente sunt: *Eupatorium purpureum, Collinsonia canadensis, hortensia, Aphanes arvensis* și *Parietaria diffusa*. În secolele al XVIII-lea și al XIX-lea a existat o puternică preocupare medicală legată de pietrele la rinichi; probabil că alimentația proastă ducea la o proliferare a pietrelor renale. Legumele precum leușteanul, țelina, sparanghelul și anghinarea sunt bune pentru a preveni formarea de pietre.

TIPARELE DE BOLI ALE SISTEMULUI URINAR

Sistemul urinar, rinichii și vezica urinară sunt predispuse la o serie de probleme care le reflectă pe cele în curs de apariție în organism ca întreg. Cel mai bine e să înțelegem afecțiunile urinare ca manifestări ale unor probleme sistemice, de fapt, acesta e modul în care ar trebui abordate toate bolile specifice.

INFECȚIILE

Sistemul urinar este subiectul unei multitudini de infecții. Ca în cazul tuturor infecțiilor, indiferent de localizarea lor în organism, acestea pot să apară numai atunci când imunitatea nu funcționează adecvat. Rezistența redusă poate să fie cauzată de elemente cum ar fi alimentația inadecvată sau constipația cronică; o altă cauză comună este folosirea de antibiotice. Când sunt folosite — pentru tratamentul problemelor urinare sau al altor probleme — antibioticele supun organismul la un șoc fiziologic și tulbură ecologia internă. După tratamentul cu antibiotice este esențial să ajuți organismul să-și fortifice sistemul de apărare, ceea ce se poate face prin consumul de iaurt cu culturi vii pentru reînnoirea florei bacteriene benefice din intestine și prin administrarea de vitamina C, dar în primul rând prin consumul de alimente integrale, exerciții fizice, odihnă și trăirea ideii de stare de bine.

CISTITA

Această infecție a vezicii urinare e caracterizată de dureri și arsuri resimțite la trecerea apei, precum și de dureri inghinale înainte, în timpul și după urinare. Cistita poate fi însoțită și de nevoia acută de a urina chiar dacă vezica este goală. Se pot folosi plante ca *strugurii-ursului, bucco, pir, fructe de ienupăr* și *coada-șoricelului*, cu precauția de a nu folosi *fructe de ienupăr* dacă există deja o tendință de boală inflamatorie renală. Chiar dacă un ceai fierbinte de *coada-șoricelului*, băut des, poate rezolva problema, se poate recurge și la un amestec:

strugurii-ursului	1 parte
pir	1 parte
coada-șoricelului	1 parte

Se bea acest ceai fierbinte din două în două ore atâta timp cât cistita este acută, apoi de trei ori pe zi o perioadă pentru a te vindeca de tot. Dacă arsurile sunt foarte puternice sau dacă e prezent sânge în urină, poate fi adăugat un emolient ca *mătasea de porumb*.

Alimentația trebuie să fie săracă în alimente generatoare de acid, precum și în zaharuri și aditivi artificiali.

Ca precauție, dar mai ales în cazuri acute, trebuie evitate spălăturile vaginale, căci acestea tulbură ecologia zonei și permit proliferarea microorganismelor negative.

URETRITA

Această infecție a uretrei poate fi tratată în mod similar cistitei, dar se poate să fie bine să se sporească proporția de plante emoliente din amestecul pentru ceai.

PROSTATITA

Când un bărbat are o infecție a prostatei, se poate ca simptomele să nu fie atât de localizate ca în cazul cistitei. Astfel,

pe lângă antisepticele urinare folosite pentru cistită, se poate adăuga un antimicrobian sistemic precum *echinacea*, după cum trebuie avut în vedere și un tonic al gonadelor ca *palmierul dințat*. Acesta se folosește și în caz de prostată inflamată, așa cum voi arăta mai jos. Un amestec bun este următorul:

strugurii-ursului	1 parte
pir	1 parte
echinacea	1 parte
coada-calului	1 parte
hortensie	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori pe zi.

PIELONEFRITA (PIELITA)

Pielonefrita este o infecție localizată la nivelul pelvisului și rinichilor. Poate să afecteze și alte țesuturi renale și să fie însoțită de dureri intense și incapacitante. Se recomandă consultul de specialitate. Abordarea naturistă presupune tratarea suferindului pentru infecție sistemică și febră, cu accent pe antiseptice urinare ca *strugurii-ursului, bucco* și *Parietaria diffusa*, considerată uneori un remediu specific pentru această problemă.

PROBLEMELE RENALE

Remediile naturiste au multe de oferit în tratamentul problemelor renale, minore sau majore. Cu toate acestea, întrucât aceste organe sunt atât de esențiale pentru sănătate și existență, orice tratament al bolilor renale trebuie efectuat sub supravegherea specialistului.

RETENȚIA DE APĂ

Când rinichii nu elimină suficientă apă, o parte din ea se strânge în organism și este adesea reținută, din cauza gravitației, la nivelul picioarelor. Trebuie căutată cauza retenției de apă, care se află, de regulă, la rinichi înșiși sau la sistemul circulator. Motivele retenției de apă pot să varieze de la sindrom premenstrual la sarcină și la insuficiență cardiacă. Nu se pot face recomandări pentru diagnostice diferite. Înainte

de a te apuca să folosești plante medicinale pentru a elimina apa trebuie să consulți medicul. Dacă în decurs de zece zile folosirea de diuretice naturiste nu a dus la nicio schimbare sau dacă schimbările sunt minore, trebuie neapărat să consulți medicul. Doar atunci când cauza primă este identificată și tratată, poate fi oprită cu adevărat retenția de apă, dar există și plante care te scapă de apa reținută. Pot fi folosite toate plantele diuretice, dar cele mai eficiente sunt *strugurii-ursului, frunzele de păpădie* și *coada-șoricelului*.

PIETRELE LA RINICHI

Formarea de depozite minerale — pietre sau nisip — este un proces care răspunde bine la tratamentul naturist. Pietrele sau nisipul pot să fie compuse din săruri de calciu ale acidului oxalic, acid uric, fosfați sau în combinație cu aminoacidul citizină. Dacă ar fi cunoscută compoziția pietrelor, s-ar putea adopta o alimentație adecvată în funcție de tipul de depozit format, însă, întrucât aceasta este necunoscută de cele mai multe ori, va trebui să ne mulțumim cu recomandări generale. Este indicată o alimentație săracă în acizi, evitându-se total produsele bogate în acid oxalic precum reventul și spanacul. Este important ca oricine are pietre la rinichi să aibă grijă să urineze, ceea ce înseamnă că trebuie să bea cel puțin 3 l de apă pe zi, preferabil apă cu un conținut scăzut de minerale. Dacă și transpiră mult, și asta trebuie compensat.

Pentru a trata naturist pietrele la rinichi, se recurge la antilitice pentru a dizolva pietrele sau pentru a ajuta eliminarea lor și a preveni formarea de noi depozite. Este nevoie și de o acțiune diuretică pentru a crește cantitatea de fluide ce trece prin rinichi, eliminându-se astfel depozitele. Din fericire, cele mai multe antilitice sunt și diuretice. Plante precum *Eupatorium purpureum, Collinsonia canadensis,*

hortensia, Aphanes arvensis, Parietaria diffusa și *morcovul* intră în această categorie. Pentru a calma mucoasele și a preveni orice fel de abraziuni datorate frecării, trebuie avute în vedere și emoliente urinare ca *mătasea de porumb, pirul* și *frunzele de nalbă-mare*. Dacă există vreo suspiciune de infecție sau fie numai o tendință spre apariția uneia, trebuie recurs la antimicrobiene precum *strugurii-ursului, echinacea* sau *coada-șoricelului*.

Pentru un bun tratament al pietrelor și nisipului în general, se poate folosi următorul amestec:

mătase de porumb	1 parte
Eupatorium purpureum	1 parte
Collinsonia canadensis	1 parte
hortensie	1 parte

Se bea de trei ori pe zi.

Dacă ești predispus la pietre la rinichi, poți, ca măsură preventivă, să bei acest ceai cu regularitate o dată pe zi.

COLICILE RENALE

Dacă o pietricică trece în ureter și se blochează acolo, poate să obstrucționeze fluxul de urină și să provoace colici renale care sunt extrem de dureroase. Folosirea de plante antispasmodice precum *călinul, Eryngium maritimum* și *valeriana* ar putea să ajute, dar criza va dispărea complet doar atunci când va dispărea blocajul.

INCONTINENȚA URINARĂ

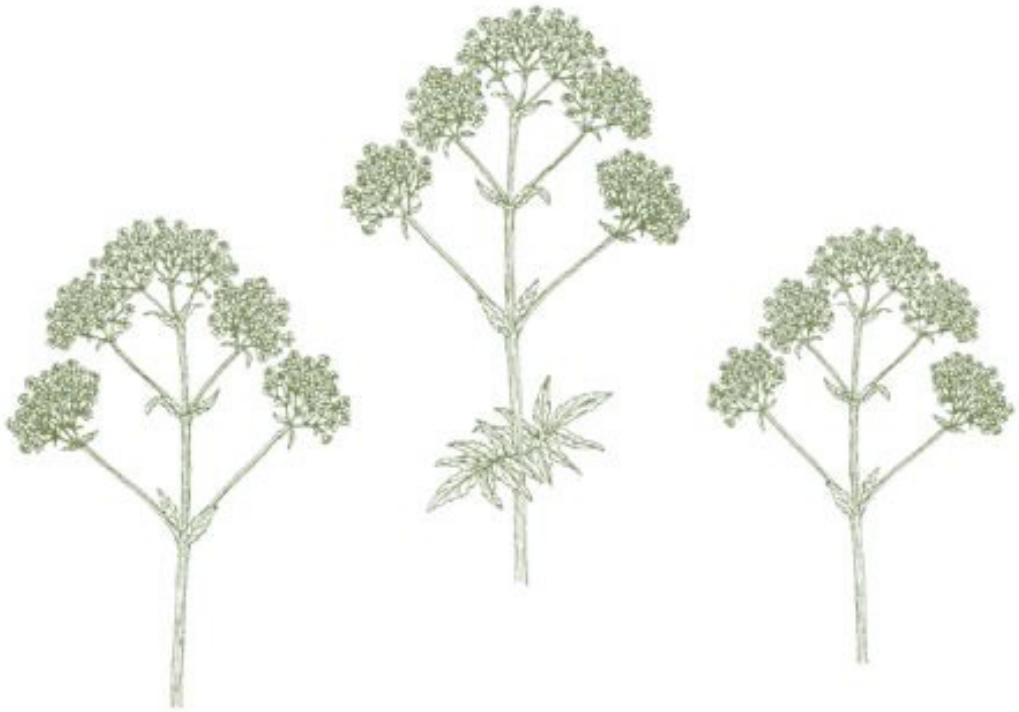
Incontinența poate să fie provocată de numeroși factori fizici și psihologici. Câtă vreme nu se manifestă prezent vreun defect organic sau vreo boală, aceasta poate fi ținută sub control cu ajutorul plantelor, chiar și atunci când se datorează unei

pierderi a tonusului sfincterului vezicii urinare sau al unui mușchi în general ori când e vorba de slăbiciune nervoasă. Un bun amestec din plante este următorul:

coada-calului	2 părți
turiță-mare	1 parte
sumac dulce	1 parte

Se bea acest ceai de trei ori e zi.

Incontinența nocturnă la copii se datorează adesea unor factori psihologici care trebuie cunoscuți și analizați dacă plantele medicinale nu au efect.



INFECȚIILE ȘI INFESTĂRILE

„Conflictele în care umanitatea este atât de adesea invocată duc, până când sunt înțelese și folosite ca mijloace de triumf și progres, la o constantă devitalizare. În aceste condiții, rezistența la boli pălește și, practic, devin posibile toate formele de îmbolnăviri. Risipirea energiei duce la o slăbire constantă a rezistenței. Ca urmare, ajungi să fii slăbit, să ai reacții rapide și negative la boli caracteristice planetei, iar infecțiile și bolile contagioase se răspândesc rapid.“

ALICE BAILEY

INFECȚIILE ȘI INFESTĂRILE

Infectările — cu bacterii, virusuri sau ciuperci — apar numai dacă sistemul de apărare a organismului este slăbit. E posibil așa ceva din cauza mai multor factori. Factorii fizici, precum o alimentație nesănătoasă, pot slăbi organismul. Și factorii emoționali și mentali sunt importanți. E evident că stresul și încordarea pot face să ne scadă energia până la un nivel care să le permită infecțiilor să se manifeste, dar o răceală sau alte infecții pot să fie și un semn pentru noi, un mesaj din partea corpului nostru care ne cere să ne oprim și să ne uităm la ce facem.

În abordarea naturistă a bolilor infecțioase trebuie să admitem că nu le facem din întâmplare, ci pregătim terenul și creăm mediul propice pentru ca infecția să prolifereze. Pentru a trata cu adevărat o infecție, scopul nostru este refacerea rezistenței normale a organismului, fiind nevoie de un tratament integral care să asigure sănătatea și vitalitatea tuturor sistemelor corporale. În multe cazuri, cel mai bine e să uiți infecția specifică și să te concentrezi pe susținerea organismului pentru ca acesta să realizeze ceea ce i-a fost menit, să se protejeze. Se poate ca asta să dureze câteva zile și chiar să interfereze cu mult prea importantele noastre angajamente lumești, dar nevoia și mesajul sunt clare, e timpul să le dăm corpului nostru și modului nostru de viață atenție și

îngrijire.

Infecțiile apar adesea ca parte a „unei epidemii“. Când o boală se răspândește și atacă mulți oameni simultan într-o comunitate, poate că e întemeiat să se considere întreaga comunitate ca un grup cu multe fațete ce acționează în același fel ca un individ. Din această perspectivă, cauza unei epidemii este aceeași cu aceea a unei infecții individuale; înseamnă că rezistența acelui grup este la pământ.

Din cauza epidemiei de gripă ce a urmat după Primului Război Mondial au murit mai mulți oameni decât au fost uciși în același război. Situația poate fi redusă la problema igienei, a sistemului sanitar și a nutriției după acea perioadă tragică, dar poate fi văzută și ca rezultat al unor profunde răni comune care au afectat conștiința colectivă a umanității. Nu e suficient să fii întreg și sănătos individual. Și societatea din care facem parte trebuie să radieze aceste calități, căci altfel facem parte dintr-un sistem nesănătos și, de aceea, deschis la epidemii. Aceste epidemii pot să fie de gripă sau de HIV/SIDA, sau de frică, alienare și lipsă de sens. Sănătatea noastră depinde de întregire la toate aceste niveluri.

ANTIBIOTICELE

Există, fără îndoială, situații în care se recomandă cu tărie folosirea unor medicamente ca antibioticele. Ele sunt un dar de neprețuit pentru umanitate, salvând vieți și îmbunătățind calitatea existenței atunci când sunt folosite cu măsură și în mod adecvat. În caz de meningită și de alte infecții potențial

letale, antibioticele au salvat nenumărate vieți. Din păcate, sunt folosite adesea doar pentru că se află la îndemână și acționează rapid, fără să se acorde prea multă atenție efectului generic și consecințelor utilizării lor aleatorii.

Când este adecvat să se recurgă la antibiotice, trebuie urmați câțiva pași care să le diminueze impactul asupra organismului. Trebuie să se administreze cel puțin 2 g vitamina C pe zi (până la o săptămână după încheierea tratamentului cu antibiotice) și multe vitamine din complexul B. Aceste vitamine ajută organismul să facă față stresului cauzat de infecție și de antibiotice și măresc rezistența naturală a corpului.

Având în vedere că unele antibiotice distrug flora naturală din intestinele noastre, trebuie consumat din abundență iaurt cu culturi vii pentru a susține organismul împotriva asaltului substanțelor chimice, dar și pentru a ajuta la reechilibrarea ecologiei intestinale.

Când iei antibiotice, odihnește-te și fii relaxat, căci ești sub atacul unor substanțe chimice puternice, de tratat cu respect. Cu toate acestea, fii recunoscător că există ca să te ajute și exprimă-ți recunoștința față de tine în feluri semnificative. Apariția unui sentiment de vinovăție pentru că iei pastile — chiar dacă folosirea lor este potrivită cu împrejurările — nu face decât să te slăbească și mai tare și să blocheze o vindecare mai profundă. Când trebuie luate pastile, acționează alături de ele, nu împotriva lor.

Se pot folosi și plante medicinale care să ajute tratamentul cu antibiotice. Acestea se pot administra în timpul tratamentului pentru a intensifica acțiunea medicamentelor și a ajuta organismul, protejându-l de eventualele efecte negative. Plantele specifice variază în funcție de locul infecției și de individ și trebuie alese în conformitate cu acești factori (vezi restul capitolului). Plantele medicinale pot fi folosite și după

tratamentul medicamentos pentru tonifierea organismului cu ajutorul celor amare și, poate, și al tonicelor nervoase. Este importantă și purificarea organismului cu alterative, diuretice și limfatice. Chiar dacă plantele specifice trebuie alese în funcție de nevoile individuale, unele precum *lipicioasa, echinacea, ghințura, gențiana, urzicile, ovăzul* și *pelinul* sunt indicate adesea.

PLANTELE MEDICINALE PENTRU INFECȚII ȘI INFESTĂRI

Plantele medicinale pot fi folosite în două feluri împotriva infecțiilor și infestărilor: prin proprietățile lor antimicrobiene, acționează direct împotriva microbilor și în plus susțin și vitalizează propriul sistem de apărare a organismului. Din fericire, în majoritatea cazurilor, plantele medicinale vor avea ambele efecte în același timp. *Smirna* este un exemplu de plantă medicinală care combină acțiunea toxică directă asupra bacteriilor cu capacitatea de a stimula secreția de globule albe — leucocitele — a organismului, responsabile de mare parte din activitatea de apărare a organismului.

Alte acțiuni indicate sunt cele care ajută la eliminarea toxinelor, cum ar fi diaforeticele, laxativele și diureticele. Orice acumulare de reziduuri și toxine este un mediu propice pentru microbi. Cele mai multe plante medicinale pot să joace un rol în tratarea infecțiilor și a infestărilor, însă aici ne vom concentra pe antimicrobiene, diaforetice și vermifuge.

ANTIMICROBIENELE

Multe plante medicinale au un efect toxic direct asupra microbilor. Primul antibiotic eficient, penicilina, a fost descoperit dintr-o plantă, o ciupercă. Foarte interesant, un

vechi remediu galez în caz de puroi se bazează pe pâine cu mucegai. Ani de zile profesia medicală a luat asta în râs, până când a fost evident că exista o bază biochimică solidă pentru această recomandare aparent bizară, căci mucegaiul este provocat de ciuperci.

Plantele medicinale acționează în moduri complexe ce nu pot fi explicate de fiecare dată, căci nu au fost făcute suficiente cercetări, iar procesele prin care luptă cu infecțiile sunt numeroase. Cele mai bune antimicrobiene ce pot fi folosite în deplină siguranță pentru combaterea infecțiilor sunt: *echinacea, eucaliptul, usturoiul, smirna, condurașul, cimbrul, indigoul sălbatic* și *pelinul*.

Pe la începutul secolului XX, puterea antiseptică a unor uleiuri din plante a fost comparată cu cea a fenolului, un antiseptic de sinteză folosit în mod obișnuit, și s-a descoperit că multe uleiuri volatile sunt mai puternice decât fenolul, uleiul de *cimbru* fiind cel mai puternic. Experimentul a vizat acțiunea antiseptică asupra unei supe de vită infestată cu apă de la sistemul de canalizare și a stabilit la ce diluție (doză-parte la 1 000 de părți) nu mai exista acțiune antiseptică. Uleiul de *cimbru* s-a dovedit de opt ori mai puternic decât fenolul. Mai mult decât atât, în timp ce fenolul distruge țesutul din jurul rănii, puternicele uleiuri din plante cum ar fi *cimbrul* nu o fac. Există și alte plante mai puternice decât fenolul.

Cimbru	*0,7*	*Rozmarin*	*4,3*
Portocală dulce	*1,2*	*Lavandă*	*5,0*
Verbină	*1,6*	*Fenol*	*5,6*
Trandafir	*1,8*	*Fenicul*	*6,4*
Cuișoare	*2,0*	*Lămâie*	*7,0*
Eucalipt	*2,2*	*Dafin american*	*7,5*
Mentă	*2,5*	*Tei*	*8,4*

Stânjenel	*3,8*	*Angelică*	*10*
Anason	*4,3*		

Uleiul de *usturoi* este un alt antimicrobian puternic ce merită amintit. A fost folosit în Primul Război Mondial ca antiseptic alături de *mușchiul sfagnum*.

DIAFORETICELE (FEBRIFUGELE)

Un diaforetic este un remediu care stimulează corpul să transpire mai mult. La rândul ei, transpirația intensifică eliminarea de toxine prin piele și ajută la purificarea organismului. Diaforeticele sunt indicate într-o gamă largă de afecțiuni, dar nicăieri mai mult ca în tratamentul febrei și al infecțiilor ce afectează întregul organism. Utilizarea lor în caz de gripă a fost deja discutată (în secțiunea despre urechi, nas, gât și ochi). Având proprietăți de fortificare și de vindecare, îi permit adesea organismului să scape singur de infecții sau de febră într-un timp uluitor de scurt. Ele grăbesc și intensifică procesul vital de vindecare fără să evite vreuna dintre părțile acestuia. Cele mai folositoare sunt: *angelica, Eupatorium perfoliatum, iarba-mâței, ardeiul iute, florile de soc (sau fructele), ghimbirul, isopul, busuiocul cerbilor, menta, iarba fluturilor, cimbrul* și *coada-șoricelului*.

VERMIFUGELE

Vermifugele scapă organismul de paraziți și se folosesc intern sau extern. Unele vermifuge ucid parazitul, altele îl expulzează din corp și cele mai multe sunt plante medicinale foarte puternice, unele dintre ele chiar potențial toxice dacă sunt luate în doze mari. Trebuie mare grijă să nu se depășească doza.

În Marea Britanie, British Medicine Act din 1968 restricționează vânzarea sau uzul de către terapeuții naturiști britanici a unora dintre cele mai puternice plante medicinale. Din păcate, printre acestea se află și cele mai eficiente vermifuge precum *Hagenia abyssinica, feriga* și *iarba viermilor*. Limitările impuse uzului *ferigii* sunt cele mai regretabile, căci aceasta este foarte eficientă împotriva teniei, nefiind la fel de potențial primejdioasă ca *Hagenia abyssinica* sau *iarba viermilor*. Aceste plante continuă să fie folosite pe scară largă de medicii convenționali și de veterinari. Alte vermifuge utile sunt: *usturoiul, rodia, semințele de dovleac, Quassia amara, lemnul-Domnului, vetricea* și *pelinul*. În toate cazurile, să se consulte „Atlasul botanic“ pentru a vedea care este cea mai potrivită plantă sau combinație de plante pentru situația respectivă.

TRATAMENTUL INFECȚIILOR

În cazul infecțiilor, este deosebit de important să fie tratată cauza originară și să nu se suprime simptomele. Febra nu trebuie înțeleasă doar ca o manifestare de boală ce trebuie „lecuită“ cu orice preț. Febra poate să fie un simptom al procesului de vindecare care trebuie susținut, nu suprimat. Un amestec de bază care ajută organismul să facă față febrei este următorul:

Eupatorium perfoliatum	2 părți
coada-șoricelului	2 părți
echinacea	1 parte

Se bea o jumătate de ceașcă cât de fierbinte se poate din două în două ore.

Echinacea este inclusă pentru a ajuta organismul să lupte cu

orice microb, însă simpla folosire a diaforeticelor precum *Eupatorium perfoliatum* și *coada-șoricelului* este adesea suficientă. Dacă e nevoie de diaforetice mai puternice, se adaugă un strop de *ardei iute*. Dacă sunt glande umflate —, ceea ce indică probleme limfatice —, se pot adăuga *gălbenele* sau *lipicioasă*. Dacă e vorba de mucoase, se poate adăuga *gențiană* ca tonic generic util și ajutor specific pentru mucoase. Dacă e multă neliniște, relaxantele nervoase ca *mușețelul* sau *gura-lupului* ar putea fi incluse în amestec. Aceste amestecuri trebuie folosite nu doar în situații febrile în care cauza nu este clară, ci și în cazul unor boli precum varicela, pojarul, scarlatina sau altele asemenea, deoarece plantele medicinale acționează nu doar ca să oprească boala respectivă, ci adaugă o vindecare echilibrată la un tipar de dezechilibru. Astfel, aceleași plante medicinale cu aceleași acțiuni se potrivesc la mulți oameni cu diverse boli infecțioase. Când apare și roșu în gât, ca la pojar, consultă recomandările oferite în capitolul despre urechi, nas, gât și ochi. Dacă există mâncărimi pe piele, iritația poate fi calmată cu ajutorul unei soluții diluate și distilate de *hamamelis*. În caz de infecții virale mai rezistente, cum ar fi febra glandulară, cel mai bun amestec ce poate ajuta chiar dacă problema a luat o altă întorsătură, de forma unei slăbiciuni ce poate dura luni de zile, este următorul:

echinacea	2 părți
rădăcină de cârmâz	2 părți
indigo sălbatic	2 părți
pelin	2 părți
smirnă	1 parte

Se bea acest amestec de trei ori pe zi. Dacă nu-ți place gustul său dezagreabil, îl poți masca folosind *lemn-dulce*.

În orice infecție trebuie să se mărească doza de vitamina C

la cel puțin 2 g pe zi, să se administreze vitamine din complexul B și să se aibă în vedere *usturoiul* ca remediu suplimentar, consumat de preferință crud. Baza alimentației trebuie s-o constituie o dietă de purificare cu fructe și sucuri de fructe. Uneori, în caz de infecție, se recomandă postul. E bine să se continue medicația și la scurtă vreme după însănătoșire.

De infecțiile specifice ne-am ocupat în secțiunile despre sistemele organice în care apar.

TRATAMENTUL INFESTĂRILOR

Trăim într-o relație foarte apropiată și ecologică cu numeroase organisme. Ele nu se află doar în jurul nostru, ci și în noi, iar interacțiunea noastră cu ele este, în cea mai mare parte, simbiotică și reciproc avantajoasă; suntem în armonie homeostatică. Multe specii de bacterii, de exemplu, ne apără organismul de invazia unor microbi sau paraziți deloc prietenoși, cum ar fi anumite bacterii pe piele sau în intestine. Totuși, această armonie ecologică poate fi tulburată cu ușurință, ceea ce deschide ușa invaziei paraziților. Cea mai bună cale de prevenire a unei asemenea invazii constă în menținerea unui mediu intern și extern natural și sănătos, a stării de sănătate și de bună dispoziție și într-o igienă adecvată.

VIERMII INTESTINALI

Numeroase specii animale pot să devină parazite în intestinul uman. Fiecare zonă de pe această planetă are propria sa ecologie unică și varietățile sale locale de paraziți și, întrucât chiar facem cu adevărat parte din mediul în care trăim, îi adăpostim uneori. Cei mai importanți paraziți intestinali din societățile occidentale sunt viermii: limbricii, tenia și trichina.

Limbricii și tenia se pot trata practic în aceeași manieră. Renumitul naturist american dr. Shook recomandă ca, în loc de a posti, să mâncăm vreo două zile mâncărurile care nu le plac viermilor, ceea ce-i slăbește înainte de a lua vermifuge. Astfel de alimente sunt: ceapă, usturoi, murături și alimente sărate. După consumarea acestora (alături de mâncăruri normale) timp de câteva zile, se bea o ceașcă de ceai puternic de *pelin*, dimineața și seara, timp de trei zile. În cea de-a patra zi se bea o

ceașcă de *siminichie* pentru curățarea intestinelor de paraziții morți. La ceaiul de *siminichie* se poate adăuga *lemn-dulce* pentru prevenirea durerilor intense care pot să apară și, în loc de *pelin*, se poate folosi orice alt vermifug care pare mai adecvat. Dacă tenia se dovedește a fi mai încăpățânată, se poate să fie nevoie de o cură mai îndelungată cu *pelin* sau să fie necesară trecerea la *semințe de rodie* sau chiar *ferigă* (ținând cont de limitările utilizării acesteia). Având în vedere că trichina colonizează rectul, este nevoie de o altă abordare și trebuie recurs la clisme. Cea mai bună plantă medicinală de folosit este *Quassia amara*: se toarnă 0,5 l apă clocotită peste 30 g bucățele de plantă și se lasă se infuzeze până când ajunge la temperatura corpului, moment în care se poate folosi. Pe lângă utilizarea acestei infuzii pentru clisme, se mai poate bea, la nevoie, o infuzie cu 2 linguriță de *Quassia amara*, îndulcită cu *lemn-dulce*, înainte de masă, de trei ori pe zi. Un alt remediu tradițional este introducerea unui cățel de *usturoi* curățat în rect seara, având grijă să nu se distrugă primul strat de sub coajă, căci altfel se poate să fie prea puternic și iritant.

PĂDUCHII ȘI PURICII

Se poate să scapi de păduchi și de purici prin folosirea de remedii naturiste, dar numai prin menținerea unei bune alimentații și, în același timp, a unei igiene scrupuloase. Trebuie să te ocupi de întreg mediul parazitului, iar tratamentul trebuie să fie o abordare ecologică. Dacă nu este schimbat și stilul de viață, plantele singure nu vor fi suficient de puternice și unica modalitate eficientă de a scăpa de paraziți va fi folosirea medicamentelor.

Se poate scăpa de păduchi folosind ulei de *anason*, *dafin american* sau *Quassia amara*, uleiul de *dafin american* fiind cel mai eficient. Pentru uz extern, se amestecă o parte de ulei de

dafin american cu două părți de ulei de *măsline*, se freacă scalpul și părul cu ele și se piaptănă cu un piepten fin pentru a înlătura păduchii și lindinile moarte. Acest proces trebuie repetat zilnic până când părul este complet curățat de păduchi și de lindini.

RÂIA

Acest mic animal poate să fie foarte încăpățânat și trebuie tratat cu cel mai mare respect și cu o igienă riguroasă. Așternuturile trebuie să fie fierte după fiecare utilizare, iar, în cazuri extreme, arse. Ca remediu extern, un decoct puternic de *vetrice* trebuie aplicat adesea și din abundență fie turnându-l în apa de baie, fie direct pe corp. Intern, se administrează plante medicinale amare și nervine câteva zile după ce râia pare că a dispărut. Asta ajută organismul să revină la o stare de relaxare. *Ghințura* și *gura-lupului* sunt ideale, dar le poți alege pe cele mai potrivite pentru tine.

CANCERUL

„Cancerul este una dintre cele mai dificile probleme ale vremii noastre și, probabil, se va dovedi a fi un important instrument de transformare pe măsură ce vom ajunge să-i înțelegem mesajul profund. Mai mult decât orice altceva, ne poate învăța modul în care abordarea holistică poate atrage după sine acele schimbări necesare pentru revitalizarea și reorientarea vieții pacientului, precum și a mediului nostru uman.“

DAVID HOFFMANN

CANCERUL

Această boală, mai presus de toate celelalte, necesită nu doar o terapie holistică, ci și o percepție holistică limpede. E din ce în ce mai evident că o boală precum cancerul este rezultatul unor influențe complexe și multifactoriale care sunt de natură fizică, fiziologică, psihologică, socială și de mediu. Nu are mare valoare oferirea unor recomandări naturiste de urmat în caz de cancer de un tip sau altul. Ceea ce sper să fac este să-ți prezint o abordare a acestei boli, nu să-ți ofer recomandări specifice. Fiecare persoană este unică, nu doar un „pacient cu cancer“, și trebuie tratată bineînțeles individual. Totuși, anumite atitudini pot să fie comune. Trebuie subliniat că este esențială acordarea de îngrijiri medicale specializate din partea unui medic, a unui psihoterapeut sau terapeut holistic ori toate la un loc și multe altele. Un grup coordonat de terapeuți lucrând simultan împreună cu pacientul se poate să fie exact ce este necesar pentru a facilita remisia până la punctul în care autovindecarea poate să preia frâiele. Aceasta este situația ideală din care trebuie privită diagrama din primul capitol, pentru a putea stabili pașii inițiali de tratament ai fiecărui bolnav. Primul pas este o vindecare în sine, deși cancerul este o călătorie cu mulți pași.

Multe cercetări și teorii însoțesc această enormă cantitate de atenție acordată cancerului în zilele noastre. Teoriile se întind de la cauzele virale la factorii carcinogeni din mediu, la stresul psihologic și la dezechilibrul spiritual. Mulți dintre

acești factori, poate chiar toți, sunt implicați în generarea dezorganizării produse de cancer. În loc de a trage o concluzie specifică referitoare la cauzalitate, eu recomand o abordare care susține toate aspectele ființei pe parcursul acestui proces profund care este cancerul. Din punctul de vedere holistic, toate cauzele trebuie să fie cunoscute și să se acționeze asupra lor.

În acord cu scopul acestei cărți, ne vom concentra pe trei linii de abordare: plante medicinale, alimentație și reevaluare psihologică.

PLANTELE MEDICINALE ȘI CANCERUL

S-au făcut multe afirmații despre acțiunea puternic antineoplazică a anumitor plante medicinale („antineoplazic“ este un termen ce înseamnă că este prezent un oarecare efect de blocare sau inhibare a neoplasmului sau a înmulțirii celulare). Fiecare tradiție de vindecare din lume are plante medicinale cu reputația de a fi anticancerigene. Un proiect de cercetare din SUA este acela de a monitoriza fiecare plantă cu flori de pe lume (va dura ceva!) pentru proprietățile sale de inhibare a cancerului. Unele dintre „medicamentele miraculoase“ întrebuințate în tratamentul cancerului de medicina convențională au fost descoperite din plante. Cel mai bun exemplu este *brebenocul de Madagascar*, sursă a medicamentelor vinblastină și vincristină folosite în leucemie.

Acesta este un exemplu al modului în care plantele medicinale pot fi folosite specific sau ca surse de ingrediente active. Fără a dori să nesocotesc valoarea acestei abordări, ea este limitată prin faptul că percepe cancerul ca pe o boală cu localizare specifică pe care o va contracara un anumit medicament (sau o anumită plantă). E mult mai potrivit să abordăm această boală ca manifestare a unei afecțiuni sistemice și să folosim tratamente sistemice adecvate pentru a ajuta organismului să-și recapete controlul. Prin proprietățile lor de purificare, întărire și vindecare, plantele medicinale pot să fie foarte eficiente în susținerea acestui tip de transformare corporală. Ele au cel mai bun efect atunci când fac parte dintr-o abordare transformatoare — schimbarea corpului, a minții și a spiritului — care este probabil singurul context eficient de tratare a cancerului.

ALTERATIVELE

Prin acțiunea de purificare și normalizare a alterativelor, plantele pot să susțină procesul prin care organismul scapă de excrescențele canceroase. Remediile care acționează în ficat, intensificând acțiunea de detoxificare, sunt deosebit de utile. Acestea sunt: *brusturele, stânjenelul* și *dragaveiul*. Importanta funcție de eliminare a rinichilor este susținută de *lipicioasă* și *păpădie*. Remediile care au o acțiune specifică de tonifiere și purificare asupra sistemului limfatic sunt mai ales indicate în abordarea naturistă a cancerului. Astfel de plante medicinale sunt *lipicioasa, echinacea* și *rădăcina de cârmâz*.

ANTINEOPLAZICELE

Pentru a ajuta organismul să restabilească ordinea și organizarea structurată a țesuturilor afectate, folosim plante care par să aibă o acțiune specifică de inhibare și combatere a

apariției tumorilor. Diverse plante sunt presupuse a fi antineoplazice, unele în mod justificat, altele nu. Pot să prezint o listă culeasă din folclor și din vechile atlase botanice, dar eficiența acestor plante este nesigură. Cele folosite în terapeutica naturistă modernă, pe lângă alterativele menționate, sunt: *guaiacum*, *vâsc*, *trifoi roșu* și *toporaș*. Modul în care acționează aceste plante nu a fost analizat, dar știm că au un rol categoric în orice tratament naturist al cancerului.

Pe lângă plantele specific antineoplazice, nu trebuie să uităm că, prin ajutarea unui organ sau țesut cu remedii fortifiante, „o energie vitală“ nouă se transferă părții afectate a corpului care se vindecă de cancer. De fapt, se poate să fie potrivită folosirea de plante specifice pentru acel organ sau recomandate pentru starea generală și care n-au „nimic“ de-a face cu cancerul în mod direct. De exemplu, dacă e vorba de un lung istoric de infecții pulmonare, dar tumora este la stomac, se folosesc tonice și pentru plămâni, și pentru stomac. Așa cum presupune explorarea acestei cărți, vindecarea vine de la forța vitală a propriei ființe, iar plantele medicinale pot doar să o faciliteze.

NUTRIȚIA ȘI CANCERUL

Cercetările au arătat că, în orice moment, un individ sănătos poate să aibă până la 10 000 celule maligne în organism. Înmulțirea lor este inhibată și sunt distruse de extraordinarul sistem de apărare a organismului. Această capacitate înnăscută a organismului este atât de eficientă, încât trebuie să existe o tulburare drastică la nivel de integrare fizică pentru a-i permite malignității să se dezvolte. Există mulți factori care pot să provoace această distrugere a integrității fizice. Efectele subtile ale emoțiilor negative, problemele mentale și interacțiunile sociale și personale vor fi trecute în revistă mai târziu, însă, în

primul rând, vom menționa impactul neîndoielnic asupra organismului al factorilor negativi din mediu, ingerați odată cu alimentele pe care le mâncăm, dar și din apă și din aer.

Astăzi există o mare preocupare legată de factorii carcinogeni (agenți cauzatori de cancer) din mediu. Aceștia sunt, în primul rând, produse ale tehnologiei omului și, ca urmare, tind să fie străine de procesele biologice. Chiar dacă această preocupare este necesară și oportună, nu trebuie să uităm că aceștia acționează în primul rând prin slăbirea sistemului de apărare a organismului, fără să ducă automat la apariția cancerului, ci doar făcându-l mai probabil dacă și alți cofactori din viața noastră o permit.

O listă cu factorii carcinogeni identificați ar fi extrem de lungă, dar se pot face generalizări. O recomandare bună este aceea de a evita alimentele și aditivii de sinteză, căci metabolismul uman nu a evoluat pentru a face față majorității acestor noutăți biochimice. Poluanții de orice fel (și sunt mulți) trebuie evitați. Fumul de la mașini, șeminee, reziduuri industriale și mai ales fumul de țigară sunt demonstrate ca fiind periculoase. Produsele pe bază de gudron au o acțiune carcinogenă directă, așa că nu se recomandă medicamentele și aditivii alimentari proveniți din ele. Cel mai îngrijorător pericol potențial sunt radiațiile și substanțele radioactive precum plutoniul. Fără să intrăm în dezbaterea economică pro sau contra puterii nucleare, potențialele consecințe asupra sănătății și mediului ne privesc pe toți. Plus utilizarea militară a armelor nucleare. Obiecțiile medicale la astfel de activități beligerante sunt inatacabile, dar, dacă am fi vreodată puși la încercare într-un război nuclear, ar mai rămâne nu doar câțiva oameni care să aibă nevoie de tratament pentru cancer, ci ar fi și mai puține plante rămase cu care să fie tratați. Uzul extensiv al chimioterapiei pentru suprimarea și ameliorarea simptomelor

se poate foarte bine să fie alt factor major care contribuie la boala degenerativă, cancerul fiind doar un exemplu.

Abordarea alimentară în tratamentul cancerului poate fi o recomandare, dar aceasta trebuie urmată sub supravegherea unui terapeut competent, căci pot să apară complicații. În stadiile timpurii, dacă tumora este mică sau foarte localizată, se recomandă un post de trei până la cinci zile. Dacă boala este avansată, acesta trebuie redus la o zi din cauza problemei slăbiciunii. În timpul postului, trebuie să fie băute cantități mari de apă proaspătă și să fie luate purgative așa cum este descris în secțiunea despre constipație. Asta va curăța intestinele și va spăla rinichii, iar glandele sudoripare pot fi ajutate printr-o vizită la saună.

După încheierea postului, trebuie începută o dietă cu fructe și sucuri de fructe. În mod ideal, aceasta ar trebui să dureze o săptămână, dar, dacă slăbiciunea devine o problemă, trebuie scurtată. Strugurii sunt probabil cele mai potrivite fructe în acest scop. Cumpără din cei organici dacă se poate sau spală-i bine, întrucât reziduurile de pesticide sunt mult prea puțin sigure pentru a le permite accesul în alimentație. Cu cât e mai primitivă și mai simplă dieta, cu atât mai bine. După terminarea acestei diete, se recomandă ca fructele să reprezinte 50% din consumul alimentar total. Restul trebuie să fie multe legume crude. Baza trebuie să fie cartofii sau orezul integral, iar orice ulei folosit trebuie să fie din cel polinesaturat, cum ar fi uleiul de floarea-soarelui sau de șofrănel. Proteinele sunt importante în refacerea puterilor și trebuie să provină din surse precum germeni, pește, lapte de capră și câte un ou, din când în când. Carnea nu se recomandă și nici majoritatea lactatelor.

FACTORII PSIHOLOGICI ȘI

CANCERUL

Factorii nutritivi și de mediu sunt, fără îndoială, importanți în cauzarea cancerului, dar și starea emoțională a persoanei pare să fie la fel de esențială. Interpretarea holistică este că starea psihologică și cea fizică sunt responsabile de apariția bolii. Devine evident că stresul emoțional este implicat în două feluri: în suprimarea sistemului imunitar și în generarea de dezechilibre hormonale care duc la înmulțirea celulelor maligne. Acestea sunt condițiile ideale pentru apariția cancerului. Așa cum am afirmat deja, în organism există o prezență constantă de celule canceroase care, în mod normal, sunt distruse de sistemul de apărare a organismului, sistemul imunitar. Prin urmare, atunci când sistemul imunitar nu funcționează, se înmulțesc celulele maligne chiar în momentul în care organismul este cel mai puțin capabil să le distrugă.

Din cercetarea care s-a făcut asupra factorilor emoționali și mentali prezenți la pacienții cu cancer a reieșit un tablou comun. A existat foarte mult stres ce a amenințat un anumit rol sau o anumită relație esențială pentru identitatea persoanei sau a apărut o situație aparent fără ieșire în viața acesteia. Astfel de situații generează în mod caracteristic sentimente de disperare, de neajutorare și de lipsă de speranță. Această disperare poate să fie internalizată în așa măsură, încât persoana respectivă să nu reușească să le facă cunoscut celorlalți că se simte rănită sau furioasă. Din această cauză, o boală gravă sau chiar moartea ar putea să fie acceptabilă ca potențială soluție. Se poate ca acest proces să nu fie conștient, desigur, ci să fie prezent sub o formă inconștientă puternică.

Poate cel mai bun exemplu de abordare în tratamentul cancerului în care sunt acceptate și componenta fizică, și cea psihologică este activitatea lui Carl și Stephanie Simonton[11]. Ei

consideră că primul pas în procesul de vindecare este cel de a ajuta pacientul să devină conștient de contextul mai larg al bolii sale prin explorarea factorilor psihologici și sociali implicați. Se are grijă să nu se genereze vinovăție, ci să se creeze o stare de conștientizare pe baza căreia să poată fi schimbat sensul impactului psihologic asupra organismului. Pentru a obține asta și pentru a trece apoi mai departe, la transformare, cei doi autori recurg la consiliere și psihoterapie ca părți esențiale ale abordării lor.

Inerția și blocajul apărute prin acumularea de întâmplări stresante pot să fie depășite eficient doar printr-o schimbare a sistemului de concepții. În cadrul acestei terapii, pacienților li se arată că situația lor pare fără speranță numai pentru că o interpretează în feluri care le limitează reacția de răspuns la ea. Terapia presupune, astfel, o continuă examinare a sistemului de concepții și a viziunii despre lume.

De-a lungul acestui întreg proces psihologic, este generată o atitudine pozitivă care este esențială pentru tratament. Studiile au arătat că răspunsul pacientului la tratament depinde mai mult de atitudine decât de gravitatea bolii. Această schimbare atitudinală are efect asupra corpului fizic într-un mod asemănător stresului, dar opus acestuia. Cu alte cuvinte, este vorba de o stimulare a sistemului imunitar.

Abordarea celor doi Simonton și a altora presupune fizioterapie folosită în asociere cu activitatea psihologică, pentru a ajuta organismul să distrugă celulele canceroase și a revitaliza sistemul imunitar și sănătatea în general. Abordarea lor este alopată în acest caz, dar tratamentul naturist și dietetica pot să fie cele mai adecvate, asociate cu exerciții fizice regulate pentru reducerea stresului.

Unele dintre puternicele instrumente de care se folosesc ei sunt tehnicile de vizualizare în conjuncție cu exercițiile de

relaxare, pentru a da naștere unei imagini a acțiunii sistemului imunitar asupra cancerului. Datorită rolului vital pe care imageria vizuală și simbolismul îl joacă în feedbackul de la minte la corp, această tehnică s-a dovedit a fi un instrument util în întărirea sistemului imunitar. Există dovezi că o astfel de tehnică reduce, practic, țesutul malign și poate chiar și să-l elimine.

Aceasta este o abordare multidimensională a tratamentului cancerului care admite aspectele fizice, emoționale, mentale, sociale și spirituale și lucrează cu ele într-o manieră integrată și eficientă. Inerentă acestei abordări este realizarea faptului că tratamentul nu duce întotdeauna la „vindecare“. Pacienților li se atrage atenția că s-ar putea să vină un moment în tratament în care ar fi timpul să se îndrepte conștient către moarte. Problemele sunt nu evitate sau mascate, ci abordate într-un fel care permite o reevaluare profundă a scopului și a calității vieții individului. Desigur, asta aduce în lumină unele dintre cele mai profunde întrebări ale existenței umane. Acestea sunt înfruntate, iar pacienții sunt ajutați să-și înțeleagă scopul în viață, motivele pentru care trăiesc și relația lor cu universul ca întreg.

Cancerul este una dintre cele mai dificile probleme ale vremii noastre și, probabil, se va dovedi a fi un important instrument de transformare, pe măsură ce vom ajunge să-i înțelegem mesajul profund. Mai mult decât orice altceva, ne poate învăța modul în care abordarea holistică poate atrage după sine acele schimbări necesare pentru revitalizarea și reorientarea vieții pacientului, precum și a mediului nostru uman.

[11] Acestea sunt descrise în cartea lui Carl și Stephanie Simonton, *Getting Well Again* (Bantam, 1992). (*N.a.*)

HOLISTICA ȘI PREVENIREA

HOLISTICA ȘI PREVENIREA

Până acum în această carte ne-am concentrat atenția pe întrebuințarea de remedii naturiste pentru ameliorarea în deplină siguranță a bolilor. Desigur, aceasta nu este singura modalitate de a ne folosi de aceste minunate plante. Plantele medicinale pot fi utilizate pentru sprijinirea stării de sănătate și a integrității indivizilor, ajutându-i să fie mereu la înălțime din punctul de vedere al vitalității și să prevină apariția bolilor.

Evoluția noastră ne-a plasat în lumea naturală, iar această lume ne hrănește în multe feluri: cu alimente care ne îndeplinesc nevoile nutritive (calorii, proteine și vitamine, dar și gusturi și arome delicioase), precum și cu „alimente“ naturiste care ne hrănesc starea de bine în integritatea ei. Aceste remedii tonice joacă un rol fundamental în menținerea stării de sănătate și în prevenirea bolii. În acest capitol ne vom referi la trei aspecte ale acestui vast domeniu:

— prevenirea;
— detoxifierea și eliminarea;
— susținerea sistemului imunitar.

MEDICINA NATURISTĂ PREVENTIVĂ

IDEILE DE BAZĂ

Echilibrul și armonia sunt esențiale pentru reușita medicinei preventive. Diversele aspecte ale vieții individului trebuie străbătute de un flux limpede și liber de energie. De aceea este necesar să ne ocupăm de o serie întreagă de probleme care depășesc modul în care medicina naturistă poate să transforme procesele metabolice și fiziologice.

— *Nutriția* trebuie să aibă calitatea care să-i permită organismului să se reînnoiască într-un fel care să-i asigure sănătatea și integritatea. Aceasta poate să îmbrace multe forme, iar alegerea unei alimentații adecvate depinde și de nevoile specifice ale individului, și de preferințele sale personale (foarte importante întotdeauna!)

— *Factorii structurali* trebuie să fie avuți în vedere de terapeuții cu experiență dacă este nevoie, dar și prin exerciții fizice adecvate, dans sau orice altă exprimare plăcută a vitalității corporale.

— O *viață emoțională* conștientă și liberă este fundamentală pentru obținerea armoniei interioare. Asta înseamnă nu că

toată lumea trebuie să se apuce de psihologie abisală, ci că se acordă atenție în mod adecvat nevoilor emoționale ale individului.

— *Factorii mentali* sunt esențiali, căci suntem ceea ce gândim! Biblia spune că, fără viziune, oamenii ar muri. Fără o viziune personală, viața devine un proces lent de degenerare și ruină. Accentul trebuie pus pe aspectul personal. Viziune înseamnă altceva decât adoptarea unui sistem dogmatic de concepții. Este o expresie a sensului vieții fiecărui individ și trebuie să provină din inima acestuia.

— Este vitală o anumită deschidere către *spiritualitate* în diversele ei forme. Ea poate lua forma unui apus de soare de care ești impresionat, a poeziei sau a artei, a credinței într-o religie sau pur și simplu a bucuriei de a fi viu în afara oricărei dogme.

ACȚIUNEA PLANTELOR MEDICINALE TONICE ȘI ALTERATIVE

Regnul vegetal este bogat în resurse pentru oricine e interesat de prevenție. Soluția stă nu atât în remediile specifice, cât în înțelegerea rolului acțiunii plantelor medicinale în menținerea stării de sănătate și în corectarea activității fiziologice. Cu ajutorul perspectivelor pe care fiziologia modernă le oferă cu privire la homeostazie, este evident că plantele, folosite în moduri adecvate, susțin procesele organismului de menținere a unui mediu intern stabil. În alcătuirea unui program de medicină preventivă trebuie să se țină seama de numeroase acțiuni și procese naturiste:

— conceptul de *tonice sistemice* subliniază posibilitatea de hrănire și tonifiere în întreg organismul; asta ajută atât forma structurală a țesuturilor și organelor, cât și activitatea lor

funcțională, fără să provoace vreo reacție specifică, fiziologică sau biochimică; cele mai importante tonice sistemice sunt indicate în lista de mai jos;

— *tonicele amare* ca grupă au un efect tonic general asupra organismului, așa cum este prezentat în capitolul despre sistemul digestiv;

— susținerea *sistemului imunitar* este adesea foarte importantă; dacă problemele sistemului imunitar sunt un factor al programului de prevenție, se aplică principiile descrise mai jos;

— p*urificarea și detoxifierea* pot fi facilitate mult prin susținerea pe care plantele medicinale o oferă sistemelor de eliminare ale organismului, descrise mai departe în acest capitol.

Nu te speria că toate astea pot să pară ca și cum ai acumula procedură după procedură. Va deveni evident că plantele specifice acestor diverse proceduri coincid.

TONICELE PENTRU SISTEMELE ORGANISMULUI

Tonicele sunt plante care fortifică și revigorează fie un organ specific, fie un sistem, fie întregul organism. Ele sunt, cu adevărat, darul Naturii pentru o umanitate suferindă — plante întregi care revigorează ființele umane, daruri făcute de Mama Pământ copiilor ei. A întreba cum funcționează ele e ca și cum ai întreba cum funcționează viața. Mi-ar plăcea să cunosc răspunsul la această întrebare!

O caracteristică a plantelor tonice este că sunt remedii delicate, care au un efect blând, dar profund asupra organismului. Nu toate remediile naturiste sunt tonice, desigur, multe dintre ele au un impact puternic asupra fiziologiei omului. Acestea trebuie folosite cu mare respect, utilizarea lor

fiind rezervată acelor perioade de îmbolnăvire când e nevoie de un medicament puternic. Plantele medicinale pot fi împărțite în multe feluri, dar, pentru sublinierea rolului tonicelor, este potrivită clasificarea prezentată în continuare.

1. *Normalizatoare* — remediile care susțin și hrănesc corpul într-un fel care ajută procesele inerente de creștere, sănătate și reînnoire. Acestea sunt tonicele care pot fi văzute ca alimente naturiste. *Urzicile* sunt un excelent exemplu.
2. *Efectori* — remediile care au un impact observabil asupra organismului, plantele folosite în tratamentul bolii și patologiei. Acestea, la rândul lor, pot fi împărțite în două grupe, în funcție de modul în care acționează:

— *acțiunea întregii plante*, efectele fiind rezultatul impactului întregii plante asupra corpului uman; un exemplu este remediul antimicrobian *echinacea;*

— *substanțe chimice specifice*, efectul fiind rezultatul unei substanțe chimice al cărei impact este atât de dătător de forță pentru organismul uman, încât efectele întregii plante nu se mai observă; *degetarul*, această plantă cardioactivă, și *macul opiaceu* sunt bune exemple. Valoarea plantelor tonice stă în efectele lor de normalizare și de hrănire. Atunci când este posibil, terapeutul naturist se concentrează pe utilizarea unor astfel de remedii și folosește un efector numai când este absolut necesar. Efectorii din a doua categorie sunt întrebuințați foarte rar. Cu toate acestea, ei sunt fundamentul medicinei alopate moderne.

Tonicele pot să aibă rolul specific de a-i asigura pe indivizi că se află la înălțime în ceea ce privește starea de sănătate și vitalitate. Calitatea unei astfel de stări de bine variază de la individ la individ, dar cu toții vor simți o îmbunătățire în modul general în care își vor trăi viața. Tonicele pot fi folosite și pentru

a scăpa de o problemă de sănătate cunoscută sau de o slăbiciune moștenită din familie.

Pentru fiecare sistem organic există plante potrivite, unele dintre ele fiind tonice. Vom vedea mai departe care sunt remediile ce acționează ca tonice pentru sistemele majore ale organismului. Prin însăși natura lor, despre tonice putem vorbi numai în termeni generali atunci când le recomandăm pentru un sistem specific. Când vine vorba de acțiunea lor tonică, aceste plante sunt interschimbabile. Totuși, trebuie să se țină cont de fiecare dată de spectrul mai larg al acțiunilor unei plante medicinale, căci această viziune amplă trebuie să permită o alegere întemeiată.

— Infecții: *echinacea, usturoi* și antimicrobiene specifice precum *strugurii-ursului* pentru sistemul urinar.
— Sistemul cardiovascular: *usturoi* și *păducel*. Plantele care conțin bioflavonoide, precum *hrișca, ginkgo* și *florile de tei*, sunt deosebit de utile în fortificarea vaselor de sânge.
— Sistemul respirator: *podbal, iarbă-mare* și *lumânărică*.
— Sistemul digestiv: nicio plantă medicinală nu este un tonic bun la toate, căci acest sistem este foarte variat în formele și funcțiile sale. Tonicele amare ajută adesea la abordarea preventivă a sănătății. Exemple: *turiță-mare, rădăcină de păpădie* și *ghințură*. *Mușețelul* este atât de util în general pentru procesele digestive, încât poate fi considerat aici tonic general.
— Ficatul: tonicele amare, în special *armurariul*, sunt hepatice.
— Sistemul urinar: *strugurii-ursului, bucco* și *mătasea de porumb* sunt foarte utile.
— Sistemul reproducător: pentru femei, *rădăcină de unicorn, zmeur* și alte tonice uterine; pentru bărbați, *damiană, salce* sau *palmier dințat*.
— Sistemul nervos: *pelinarița, ovăzul, gura-lupului, sunătoarea*

și *verbina* sunt toate excelente remedii tonice. *Ginsengul asiatic* și *ginsengul siberian* au un efect tonic când persoana respectivă este stresată grație efectului lor asupra glandelor suprarenale.

— Sistemul muscular și osos: *trifoiștea de baltă, semințele de țelină* și *urzicile,* care ajută la prevenirea oricăror probleme sistemice ce se manifestă ca boli ale acestor sisteme. *Tătăneasa* și *coada-calului* ajută la întărirea oaselor și a țesuturilor conjunctive.

— Pielea: *lipicioasă, urzici, trifoi roșu* și cele mai multe alterative sunt de ajutor.

REGIMURILE DE DETOXIFIERE ȘI ELIMINARE

Abordarea naturistă a detoxifierii se bazează pe percepția că

organismul uman este unul homeostatic care se vindecă singur și că terapeutul nu trebuie decât să sprijine procesele naturale. Organismul are un mecanism extraordinar, eficient și impresionant de complex de a scăpa de reziduuri și toxine.

Folosirea de plante medicinale simple și sigure susține acest proces natural atâta vreme cât procesele eliminative sunt privite ca întreg, nu doar colonul, cum este cazul adesea. Asta înseamnă că, indiferent de regimul urmat, e important să te asiguri că sunt ajutate în același timp toate organele de eliminare. În plus, trebuie sprijinită de fiecare dată zona specifică a corpului care a fost sub cea mai mare presiune toxică. Exemplele sunt plămânii în cazul unui fumător sau ficatul unui individ care are probleme cu alcoolul. Acest proces poate fi rezumat după cum urmează:

— susținerea întregului proces de eliminare;
— susținerea specifică pentru organele expuse excesiv;
— ameliorarea simptomelor și rezolvarea oricărei patologii ce poate să fie prezentă.

ACȚIUNEA PLANTELOR MEDICINALE ȘI ELIMINAREA

Există plante medicinale cu acțiuni al căror impact fiziologic le face deosebit de indicate pentru susținerea diverselor căi de eliminare din organism:

— pentru sistemul digestiv și colon, laxativele;
— pentru rinichi și sistemul urinar, diureticele;
— pentru ficat și sânge, hepaticele, alterativele;
— pentru sistemul limfatic, alterativele, limfaticele, tonicele;
— pentru piele, diaforeticele, alterativele;
— pentru sistemul respirator, expectorantele, anticatarele;
— pentru susținere sistemică în general, tonicele, alterativele,

adaptogenele și antimicrobienele.

Nu se specifică despre ce plantă medicinală este vorba și nici nu se menționează vreun remediu. În mod potențial, există multe plante medicinale adecvate ce pot fi alese. Această diversitate și abundență de plante vindecătoare este, în același timp, și un dar al naturii, și o frustrare pentru învățăcei!

SELECȚIA PLANTELOR CU ACESTE ACȚIUNI

Există multe feluri în care terapeutul naturist poate aborda sarcina de selectare a remediilor adecvate pentru un anume pacient. Cu toate acestea, iată o recomandare simplă și elementară de urmat: folosește de fiecare dată remedii blânde atunci când stimulezi eliminarea. Dacă se folosesc plante excesiv de active, efectul poate fi unul de eliminare intensă, ceea ce poate să fie neplăcut, și inconfortabil, și fără avantaje terapeutice. „Să defechezi și să vomiți“ nu reprezintă un proces de vindecare, ci mai degrabă cele mai rele aspecte ale medicinei „eroice“ de secol XIX.

Îți prezentăm câteva recomandări de plante medicinale cu acțiuni eficiente care sunt, în același timp, sigure și blânde. Nu este o listă exhaustivă, ci doar câteva exemple care să te îndrepte în direcția potrivită.

— Laxative: *rădăcină de păpădie, dragavei.*
— Diuretice: *frunze de păpădie.*
— Hepatice: *sfeclă* (ca exemplu, de legumă care are același rol), *rădăcină de păpădie.*
— Alterative: *lipicioasă, urzici.*
— Tonice limfatice: *lipicioasă, echinacea, gălbenele.*
— Diaforetice: *flori de tei, coada-șoricelului.*
— Expectorante: *podbal, lumânărică.*
— Tonice: orice remediu tonic care să aibă o afinitate cu partea

din corp supusă presiunii acumulărilor de toxine.
— Adaptogene: *ginseng siberian.*
— Antimicrobiene: *echinacea, usturoi.*

ABORDAREA NATURISTĂ A SISTEMULUI IMUNITAR

Sistemul imunitar a devenit un subiect tot mai important în ultimii ani. Nu doar în medicină, ci și în multe aspecte ale vieții noastre, căci a deține înțelegerea noilor concepte legate de imunitatea umană a devenit esențial pentru a cunoaște lumea și a face alegeri personale. Aceasta nu se datorează răspândirii epidemice a HIV/SIDA, ci și exploziei statistice a unei întregi serii de boli autoimune.

Pentru a cuprinde posibilitățile abordărilor holistice, e importantă cunoașterea bazei biologice a imunității, însă cel puțin la fel de importantă este și înțelegerea rolului pe care aceasta îl joacă în viața omului. Minunata (deși parțiala) înțelegere pe care ne-o asigură imunologia lămurește marea complexitate și integrarea ecologică a corpului uman, dar sunt mult mai multe la mijloc. Medicina naturistă este la fel de limitată ca medicina alopată dacă este folosită doar în contextul celulelor T și B, fără avantajul unui context holistic mai larg.

Anumite informații importante apar atunci când plasăm imunitatea într-o perspectivă ecologică, nu doar într-una medicală. Dintr-o astfel de perspectivă, devine evident că imunitatea este o componentă vitală a interfeței dintre indivizi și lumea lor. Activitatea umană nu înseamnă doar a rezista într-un mediu „ostil și periculos“, ci este un complex și frumos du-te-vino către și din lumea noastră interioară. Cele ce urmează au fost concepute în jurul ideii că întregul complex al imunității are următoarele caracteristici:

— armonie, nu rezistență;
— dinamism, nu bariere.

Aceasta conduce la anumite concepte și interpretări care fac să apară posibilități interesante pentru practicanții medicinei holistice, fie fitoterapeuți (un termen la modă pentru terapeutul naturist!), fie medici.

— **Imunitatea omului este ecologie în acțiune**. Cu alte cuvinte, la mijloc se află un fenomen relațional. Ambele părți ale relației trebuie nu doar să fie identificate și înțelese, ci trebuie să fie clarificată și natura relației lor, ceea ce se poate dovedi extrem de dificil, căci cele două părți sunt tot timpul într-un flux dinamic. Ca în toate aspectele vieții umane, relațiile sunt fenomene complexe, multifactoriale și rareori ceea ce par.
— **Imunitatea este o interfață ecologică între mediul intern și cel extern**. Astfel de interfețe par să fie esențiale pentru sănătatea și bunăstarea Gaiei. Interfața dintre deșert și savană, dintre junglă și munți, dintre pădure și pășune, între agricultură și sălbăticie sunt locuri în care se desfășoară mare parte din interacțiunea și integrarea ecologică. Aceste zone de tranziție facilitează reglajul fin al stării de sănătate a biosferei. La fel, în ecologia omului, sistemul imunitar este interfața unde un complex de procese și proceduri permite schimbul dintre interior și exterior, acceptare și rezistență în același timp. A te concentra doar asupra unei părți a acestui dialog profund înseamnă a rata esențialul și a compromite întregul.
— **Imunitatea este o expresie a homeostaziei**. Homeostazia este conceptul umbrelă ce descrie minunatele procese fiziologice ale organismului și care menține un mediu intern stabil. Această homeostazie interioară este o reflectare a

homeostaziei planetare ce caracterizează Gaia. Recunoașterea acestor procese planetare este cea care l-a făcut pe James Lovelock să propună pentru prima dată ipoteza despre Gaia.

— **Imunitatea este expresia unei relații**. Aceasta rezultă din tot ce s-a spus până acum, dar poartă în sine și implicația că însăși natura relației joacă un rol în starea de bine a sistemului imunitar. Astfel, terapeutul trebuie să exploreze relațiile pacienților cu lumea lor la toate nivelurile, de la alimentele pe care le mănâncă la oamenii pe care-i iubesc (sau urăsc), la modul în care se raportează la natură.

Toate acestea au rolul de a sublinia că, asemenea tuturor aspectelor vindecării holistice, această abordare a imunității întregului organism trebuie să aibă în vedere toate aspectele vieții omului. Așa cum am afirmat deja, acestea pot viza pe scurt următoarele:

— *sănătatea și integritatea corporală*, pentru a-i asigura corpului fizic hrana adecvată și sprijinul potrivit pentru vindecarea oricăror afecțiuni ale sale;

— *starea de bine emoțională*, pentru asigurarea unei vieți sentimentale bogate și fără asperități, care să includă și bucuria, și durerea;

— *viziunea și perspectiva mentală*, pentru a ajuta la crearea unui cadru mental în care fiecare individ să-și găsească locul și din care să poată face alegeri din ipostaza de centru, nu din cea de victimă;

— *deschiderea spirituală și vitalitatea*, indiferent de forma pe care o iau acestea la fiecare individ în parte.

POSIBILITĂȚILE PLANTELOR MEDICINALE

Există multe feluri de a întrebuința plantele medicinale pentru îmbunătățirea vitalității imunologice. Diferitele tradiții

naturiste, pe baza rădăcinilor și expresiilor lor culturale unice, au perspective valoroase cu privire la tratamente și la plantele specifice pentru organism, ceea ce nu mai trebuie să surprindă pe nimeni, după prezentarea ideilor despre natura ecologică a umanității de mai sus. Medicina naturistă este medicină ecologică. Ea se bazează pe o relație ecologică ce a evoluat de-a lungul erelor geologice; prin urmare, e clar că vor exista remedii care să vizeze direct procesele ecologice ale imunității omului.

Posibilitățile naturiste de susținere a sistemului imunitar sunt un exemplu bun de cunoaștere tradițională confirmată de farmacologia modernă. Și în studii de laborator, și în studii clinice se dovedește că un număr tot mai mare de remedii are efecte imunologice semnificative. Unele stimulează imunitatea, dar cele mai multe pot fi descrise ca imunomodulatoare, căci fac să fie mai flexibile în fața bolii reacțiile naturale ale organismului. Cu toate acestea, în loc să ne concentrăm pe plantă, trebuie să privim procesul terapeutic în întregul său. Căutarea unui imunostimulent naturist e doar „tratament medicamentos organic“ și nu acesta este scopul terapeutului specializat în plante medicinale.

O abordare este cea bazată pe activitatea terapeutului american Christopher Hobbs. Viziunea profundă și sintetizatoare a tradițiilor naturiste chineze și occidentale l-a inspirat pe autor, precum și pe mulți alți terapeuți naturiști. Hobbs identifică trei niveluri de acțiune a plantelor medicinale:

— activare imunitară profundă;
— activare imunitară de suprafață;
— „adaptogene“ sau modulatoare hormonale.

ACTIVAREA IMUNITARĂ PROFUNDĂ

Un interes tot mai mare este arătat plantelor care au impact

asupra procesului imunologic la nivelul țesuturilor care îi mediază activitatea. Ele ar putea fi numite „activatoare imunitare profunde“. Cercetările chimice indică spre compuși precum saponinele și polizaharidele complexe ca elemente esențiale ale rolului imunologic al plantelor care le conțin. Totuși, reține că plantele acționează ca un întreg biologic, nu doar ca simple vehicule ale ingredientelor active. Aceste imunomodulatoare sau adjuvante au un efect asupra fundamentelor celulare ale reacției imunitare a omului. Ele nu acționează neapărat ca stimulatoare sau inhibitoare pentru extraordinar de complexele procese imunitare, ci mai degrabă „hrănesc“ întregul proces într-un anumit fel, deocamdată necunoscut.

Cele mai importante imunomodulatoare specifice sunt:

— *Astragalus membranaceus*: diuretică, hipotensivă, vasodilatatoare și tonică; rădăcina se folosește pentru un decoct din 6–9 g;
— *Ligusticum wallichii*: tonică, antimicrobiană, hipotensivă și calmantă ușoară; rădăcina se folosește pentru un decoct din 3–6 g;
— *Lentinus edodes* (ciuperca shiitake): poate fi folosită și ca aliment; e interesant că numeroase ciuperci par să aibă un rol special în imunitate;
— *Schizandra chinensis*: tonică pentru sistemul nervos central, tonică uterină și stimulatoare respiratorie, antihepatotoxică; fructele se folosesc pentru un decoct din 6–9 g.

În această etapă de cercetări incipiente despre plantele imunomodulatoare poate să pară că toate sunt plante chinezești. Deși *materia medica* chineză este surprinzător de bogată în astfel de remedii, predominanța lor în acest domeniu e doar un artefact al cercetării. Cercetătorii orientali au fost

primii care s-au ocupat de „fitoimunologie“, concentrându-se, astfel, pe propriile lor plante medicinale. Dacă atenția cercetărilor occidentale s-ar apleca, din perspectivă imunologică, spre remediile noastre tonice și vindecătoare, sunt sigur că rezultatele ar fi foarte interesante. Lipsa de studii nu înseamnă că plantele nu sunt bune. Înseamnă doar că nu s-au făcut cercetări!

Pe lângă remediile specifice pentru imunomodulare, susținerea stării de bine a organismului prin intermediul remediilor sistemice ajută sistemul imunitar. Acțiunile și procesele de care trebuie să se țină seama includ:

— tonice amare;
— alterative și tonice;
— sprijinul eliminării și detoxifierii prin acțiunea plantelor hepatice, diuretice, diaforetice și pulmonare descrise mai sus.

ACTIVAREA IMUNITARĂ DE SUPRAFAȚĂ

Acest nivel de acțiune se concentrează pe aspectul de rezistență al imunității. Activarea imunitară de suprafață vizează nevoia de a ajuta sistemul imunitar să reziste la microorganismele patogene. Sunt multe remedii cunoscute ca antimicrobiene. Acestea sunt de multe ori plante care stimulează activitatea și generarea de leucocite și, deci, și de celule T. Exemplele importante discutate în capitolul despre infecții și infestări sunt:

— e*chinacea*
— *usturoiul*
— *gălbenelele*
— *smirna*
— *tuia*
— *indigoul sălbatic.*

„Adaptogenele“ sau modulatoare hormonale

Remediile din această grupă acționează prin modularea hormonală a răspunsului imunitar.

1. Adevăratele adaptogene ce acționează asupra glandelor suprarenale și asupra sindromului general de adaptare sunt:

— *Eleutherococcus senticosus* (ginseng siberian);

— *Panax spp* (ginseng asiatic și american).

2. Plante care au efecte asupra altor glande endocrine și care au fost descrise în capitolul despre sistemul glandular.

CHIMIA PLANTELOR MEDICINALE

CHIMIA PLANTELOR MEDICINALE

În capitolele anterioare am văzut modul în care plantele medicinale se potrivesc cu o perspectivă holistică a vindecării; am observat că sunt agenți holiști ce acționează la mai multe niveluri ale ființei umane și că, inclusiv la nivel fizic — la nivelul biochimiei —, acțiunea lor este complexă și sinergică. În ciuda complexității, farmacologii au întreprins o mulțime de cercetări pentru a afla care sunt compușii lor și i-am clasificat în funcție de grupa chimică din care fac parte. Deși această abordare analitică a plantelor medicinale este inerent limitată, ea a oferit foarte multe informații valoroase despre unele dintre procesele chimice care au loc; merită să ne uităm mai îndeaproape la rezultatele acestor cercetări câtă vreme nu pierdem din vedere tabloul de ansamblu.

În acest capitol vom trece în revistă farmacologia plantelor medicinale, analizând pe scurt diversele grupări în care au fost împărțiți numeroșii compuși, acordând atenție funcției lor și dând exemple despre locurile în care apar. Pe parcursul acestei cărți facem referire la aceste grupări, menționând anume compușii relevanți, în măsura în care sunt cunoscuți, în secțiunea „Atlas botanic“. Grupările vizate se bazează, mai degrabă, pe structura compușilor, nu pe funcția lor, de care ne ocupăm în capitolul despre acțiunile plantelor medicinale.

Cunoașterea farmacologiei plantelor nu este esențială

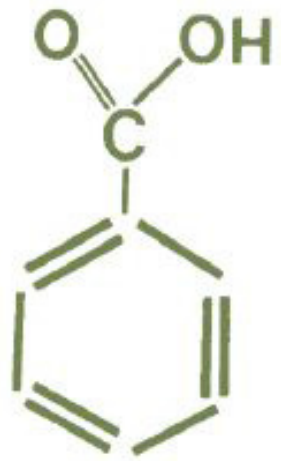
pentru terapeutul naturist, dar este de mare ajutor pentru înțelegerea plantei. În acest capitol ne vom baza pe câteva cunoștințe elementare de chimie.[12]

Plantele conțin o gamă uriașă de substanțe chimice, de la apă și săruri anorganice, zaharuri și hidrocarburi la proteine și alcaloizi extrem de complecși. Ne vom concentra aici pe rolul pe care îl joacă aceste substanțe în organism, nu pe planta în sine. Ne vom axa în special pe grupările care au acțiune medicinală, dar vom trece în revistă la altele care sunt substanțe nutritive importante, cu influență asupra organismului.

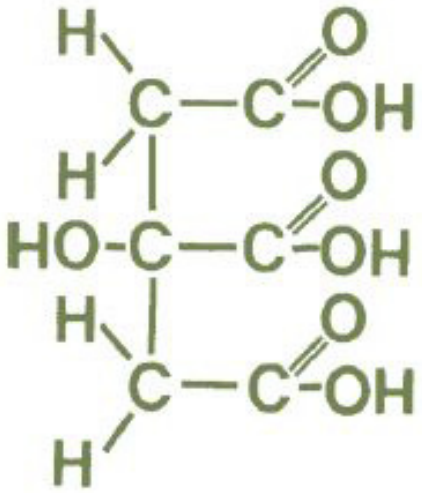
ACIZII VEGETALI

Acizi organici slabi se găsesc în întreg regnul vegetal. Un exemplu tipic este acidul citric din lămâi.

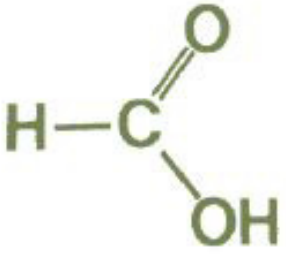
Acizii organici se împart în acizi ce se bazează pe un lanț de molecule de carbon și acizi care au un inel de carbon în structura lor, dar cu toții au în comun o grupare, COOH. Acizii cu lanț (sau acizi alifatici) se întind de la simplul acid formic, pe care-l putem simți în înțepătura *urzicilor*, la alții mai complecși, precum acidul citric și acidul valeric, cel din urmă fiind baza unui sedativ folosit în medicina alopată. Acizii cu inel (acizi aromatici) sunt o grupă farmacologică importantă. Cel mai simplu acid aromatic, acidul benzoic, se găsește în multe rășini și balsamuri, precum *balsamul de Tolu*, *rășina de smirnă*, dar și în *merișoare*. Poate fi folosit pentru loțiuni sau alifii, e bun ca inhalant în caz de probleme bronhice cronice și are acțiune antiseptică, antipiretică și diuretică. La un moment dat, nu lipsea din nicio gospodărie, sub forma unui sirop de tuse.



Acid benzoic



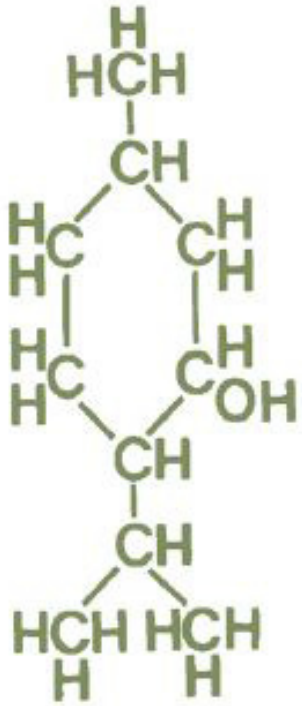
Acid citric



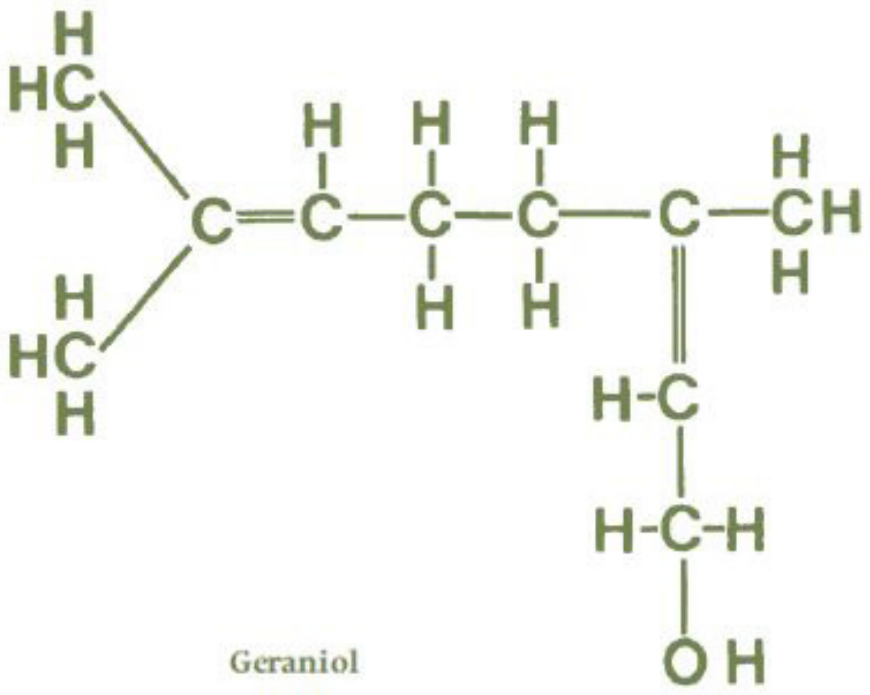
Acid formic

ALCOOLII

Alcoolii se găsesc în plante sub diverse forme, adesea ca steroli sau compuși ai uleiurilor volatile, asemenea geraniolului din uleiul de *trandafir* și mentolului din uleiul de *mentă*. Altă formă uzuală de alcool este ceara, o combinație de alcooli și acizi grași ce se găsesc în plante, sub forma unui înveliș al frunzelor sau al altor părți. Foarte utilizata ceară de Carnauba, de exemplu, se obține din palmierul *Copernicia cerifera*.



Mentol



Geraniol

ULEIURILE VOLATILE

În majoritate, uleiurile volatile au la bază molecule simple precum izoprenul sau izopentanul, ce se pot combina în foarte multe feluri pentru a forma terpenele, care conțin mai multe seturi de grupări de câte cinci molecule de carbon, uneori cu ușoare variații, alcătuind astfel uleiurile volatile.

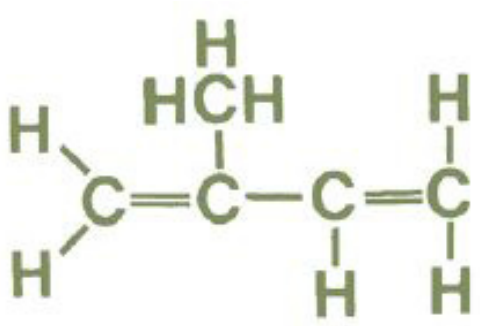
Uleiurile volatile se găsesc în plantele aromatice, cum ar fi *menta* sau *cimbrul*, în care diverse uleiuri — uneori până la 50 sau mai multe — se combină pentru a-i da plantei mirosul său specific. În funcție de combinația de uleiuri, mirosul variază și e chiar ușor diferit în cadrul aceleiași specii, depinzând de concentrația uleiurilor.

Prin extragerea acestor uleiuri sunt produse așa-numitele uleiuri esențiale sau aromatice cu utilizare terapeutică, dar care se folosesc în mare măsură și pentru producerea parfumurilor[13].

Gama de uleiuri aromatice este foarte extinsă și fiecare

dintre ele are proprietăți unice, însă și anumite acțiuni comune ce merită amintite.

Toate uleiurile aromatice sunt antiseptice, exemple foarte bune fiind uleiul de *eucalipt*, uleiul de *usturoi* și uleiul de *cimbru*. Întrucât uleiurile sunt transportate și distribuite foarte ușor prin corp, au și acțiune locală, și acțiune sistemică. Indiferent că sunt administrate intern sau aplicate extern, ele ajung rapid în sistemul urinar, în plămâni și în bronhii, precum și în secreții ca transpirația, saliva, lacrimile sau lichidul vaginal. Pot să fie prezente chiar și în laptele matern sau să treacă prin placentă, ajungând la făt. Pe lângă acțiunea lor antispastică, stimulează și secreția de leucocite, susținând astfel sistemul natural de apărare a organismului.



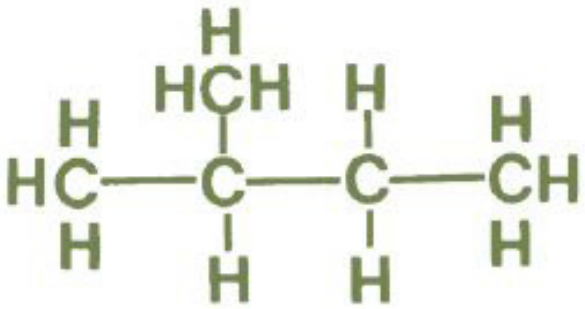
Izopren

Uleiurile volatile stimulează țesuturile cu care vin în contact, ducând la „iritații“ ușoare (cum este cazul uleiului de *muștar*) sau la amorțeală (ca mentolul și camforul). Ajută digestia prin stimularea mucoasei colonului, care provoacă un reflex ce face să crească fluxul de sucuri gastrice, inducând o senzație de foame. De asemenea, pot să calmeze durerile intense prin relaxarea peristaltismului în partea inferioară a intestinelor.

Uleiurile volatile acționează și asupra sistemului nervos central. Unele, ca *mușețelul*, relaxează și sedează, altele, ca

menta, stimulează, dar toate tind să inducă o stare de bine și de relaxare, reducând încordarea și depresia. Aplicate extern, o parte din efectul lor se datorează acțiunii acestora asupra nasului, căci nervii olfactivi transmit mirosul la creier, declanșând acolo o reacție.

Întrucât uleiurile volatile se evaporă rapid, plantele care conțin aceste uleiuri trebuie depozitate cu atenție, în recipiente bine închise.



Izopentan

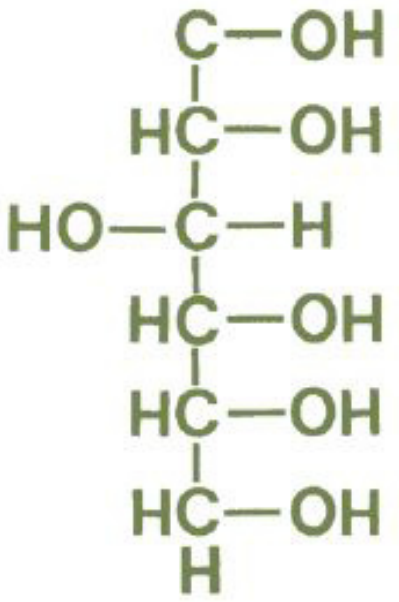
CARBOHIDRAȚII

În plante se găsesc foarte mulți carbohidrați, cum ar fi glucoza și fructoza sau amidonul, având rolul de principal depozitar al energiei. Ele pot lua și forme mai complexe asemenea celulozei, cea care oferă susținere structurală plantelor.

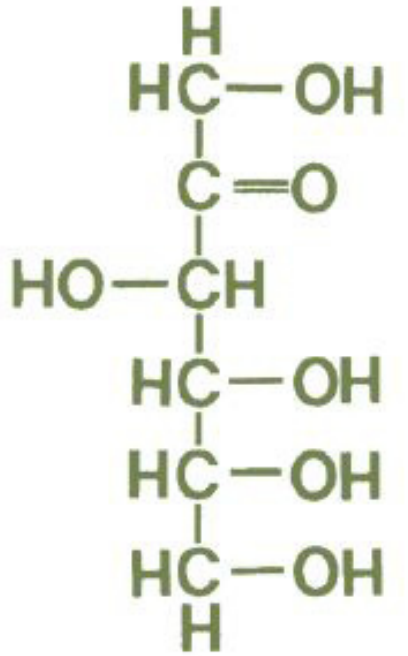
Polizaharidele mari, precum celuloza, se pot lega de alte substanțe chimice, generând molecule ca pectina, ce se găsește, de exemplu, în mere sau rășini marine ca algina, agarul sau caragenanul, din *algele roșii*. Toate sunt foarte vâscoase și emoliente și se folosesc la obținerea de geluri utilizate în medicină și în alimentație.

Gumele și mucilagiile, ce sunt carbohidrați foarte complecși, se găsesc în plante medicinale extraordinar de calmante și vindecătoare, cum ar fi emolientele *podbal*, *nalbă-*

mare și *pătlagină*. Acțiunea lor relaxează mucoasa stomacului, declanșând un reflex ce trece prin nervii spinali pentru a ajunge la zone embriologic legate, precum plămânii sau sistemul urinar. În acest fel, mucilagiile acționează pe două planuri: reduc iritația și inflamația din întregul tract digestiv, reduc sensibilitatea la acidul gastric, previn diareea și reduc peristaltismul; dar acționează și reflex asupra sistemului respirator, diminuând tensiunea și tusea și făcând să crească secreția de mucus apos.



Glucoză



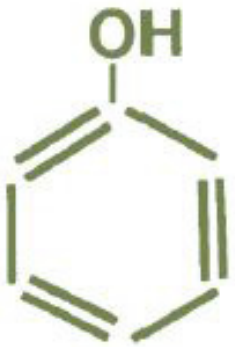
Fructoză

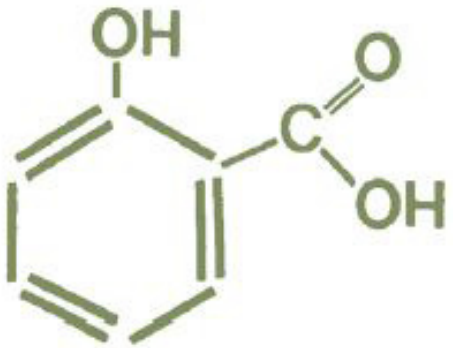
COMPUȘII FENOLICI

Fenolul este un element fundamental printre compușii multor plante. Compușii fenolici pot să aibă o structură simplă sau să fie o combinație complexă a unui șir de molecule. Unul dintre fenolii simpli este acidul salicilic, ce se găsește adesea asociat cu o zaharidă formând o glucozidă, ca în *călin, creț*ușcă*, salcie* și *Gaulteria procumbens*. Această substanță chimică are proprietăți antiseptice, analgezice și antiinflamatoare și este folosită de medicina alopată sub formă de acid acetilsalicilic, bine-cunoscuta aspirină.

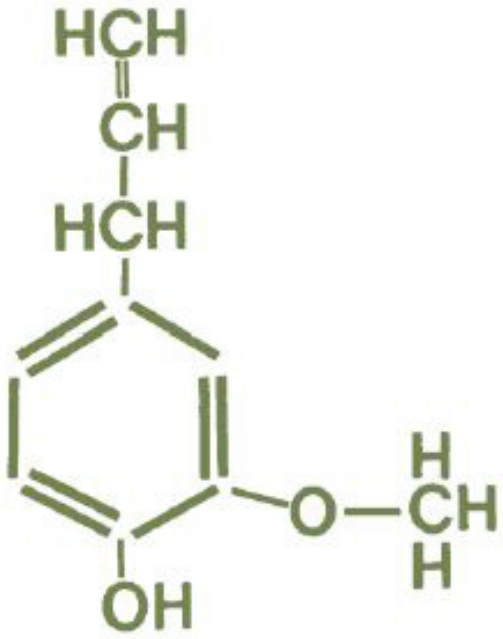
Eugenolul, uleiul analgezic din *cuișoare*, și timolul, din uleiul de *cimbru*, au efecte similare acidului salicilic. O parte din acțiunea antiseptică a *strugurilor-ursului* asupra sistemului urinar poate fi explicată prin prezența fenolului hidrochinonă.

Fenol





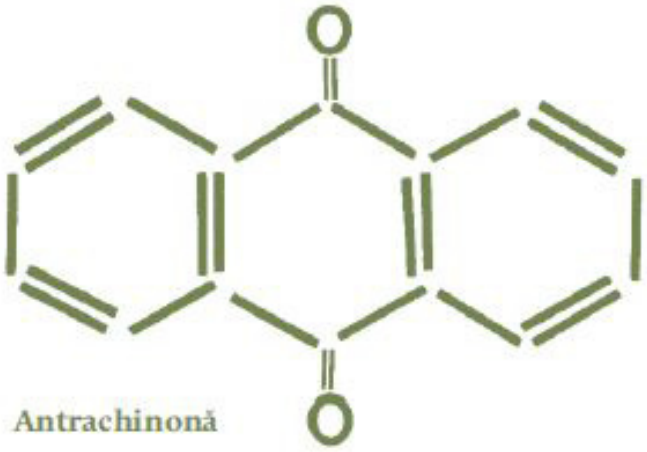
Acid salicilic



Eugenol

TANINII

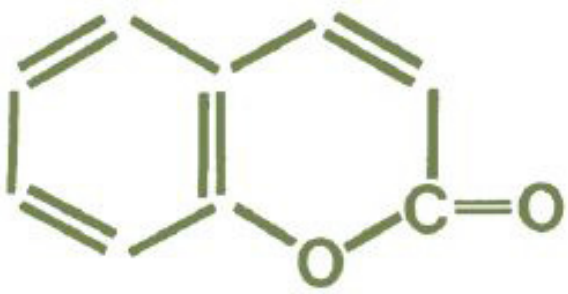
Taninii din plante au o acțiune astringentă. Ei acționează asupra proteinelor și altor substanțe chimice și formează un strat protector la nivelul pielii și mucoaselor. Astfel, pot, de exemplu, să lipească țesuturile intestinale și să reducă diareea sau sângerările interne. Extern, sunt utili în tratamentul arsurilor, izolarea rănilor și reducerea inflamației. Taninii sunt de ajutor în infecții oculare (conjunctivită), bucale, vaginale, cervicale și rectale.



Antrachinonă

CUMARINA

Mirosul puternic evocativ al ierbii proaspăt cosite provine de la gruparea chimică cumarină. Sigur, nu doar iarba conține acești compuși frumos mirositori; *vinărița* este un alt exemplu. Cumarina în sine are efecte limitate asupra organismului, dar unul dintre metaboliții săi, dicumarolul, este un puternic agent anticoagulant. Medicina alopată se folosește de cumarină ca bază pentru warfarină, în doze mici, un medicament anticoagulant împotriva trombozei, în doze mari, otravă pentru șobolani.



Cumarină

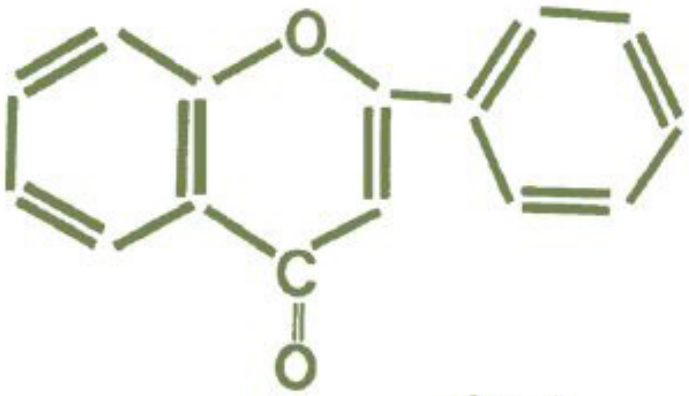
ANTRACHINONELE

Plantele medicinale care conțin antrachinone sunt cunoscute drept purgative eficiente și sunt și pigmenți naturali foarte buni. Acestea apar, de regulă, sub formă de glicozide (într-o combinație chimică cu o zaharidă) și de găsesc, de exemplu, în *aloe, pațachină, revent, siminichie* și *dragavei*. Acționează prin stimularea delicată a colonului după circa 8–10 ore de la ingestie, stimulând peristaltismul intestinal, însă o pot face doar în prezența bilei naturale. Întrucât au tendința să provoace crampe prin suprastimularea peretelui colonului, sunt administrate adesea în combinație cu plante carminative.

FLAVONELE ȘI GLICOZIDELE FLAVONOIDE

Una dintre cele mai comune grupe de compuși ai plantelor medicinale sunt flavonele și glicozidele flavonoide. Vom discuta despre ele în secțiunea „Atlas botanic“. Se știe că au o gamă largă de acțiuni, de la antispasmodică și diuretică la circulatorie și de stimulare cardiacă. Unele, precum rutina, hesperidina și vitamina P bioflavonoidă, reduc permeabilitatea și fragilitatea capilarelor, ajutând la întărirea sistemului circulator și la scăderea tensiunii arteriale. *Hrișca* este un bun exemplu de plantă folositoare pentru astfel de probleme. Bioflavonoidele sunt esențiale și pentru absorbția completă a vitaminei C și sunt prezente în natură acolo unde se află și vitamina C. O altă

flavonoidă, prezentă în *armurariu*, are acțiune hepatică.



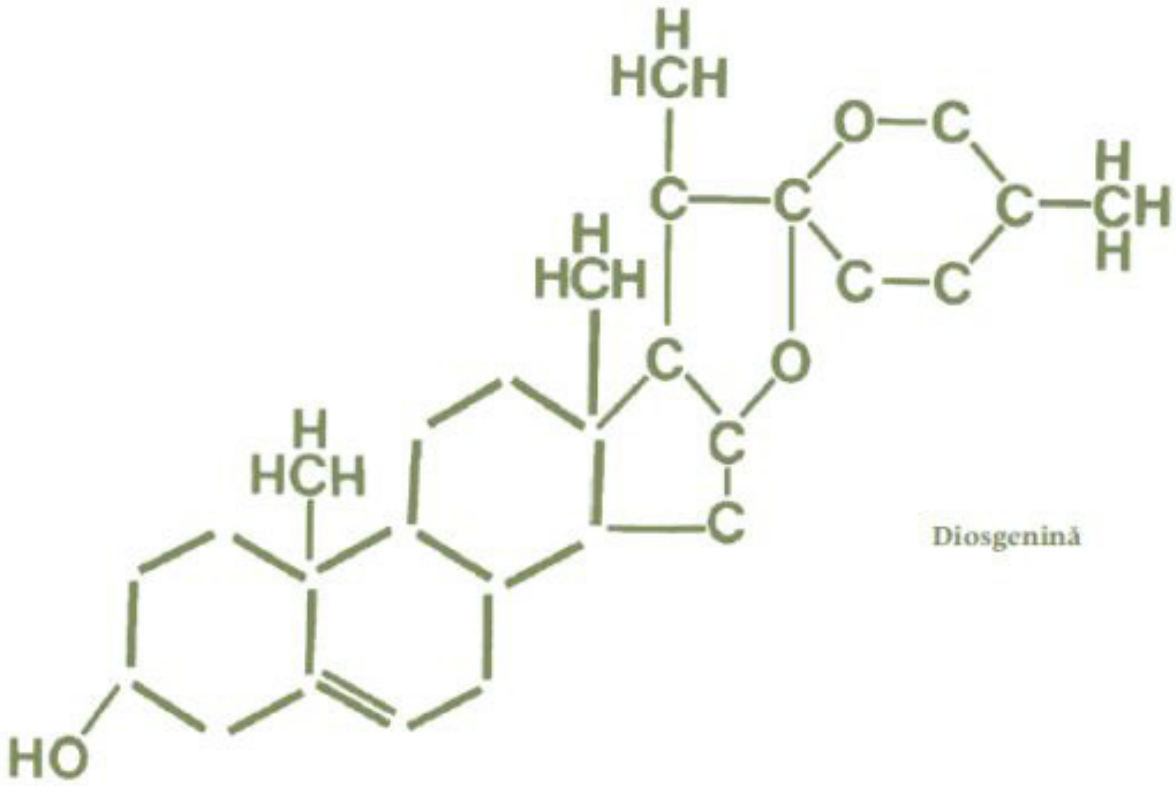
Flavonă

SAPONINELE

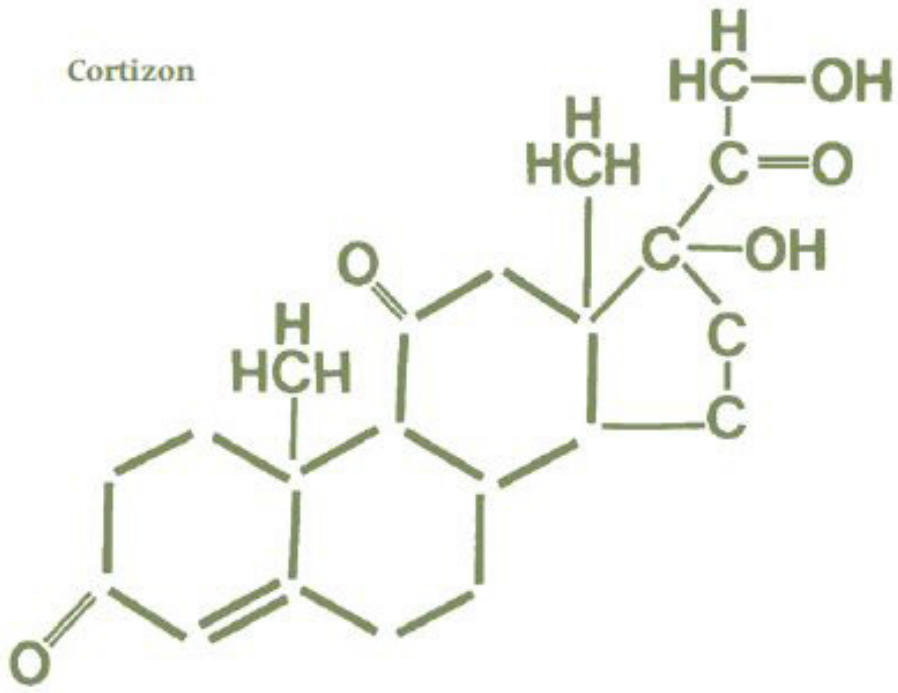
Saponinele le-au atras atenția chimiștilor farmacologi căci pot fi folosite în sinteza cortizonului, un puternic medicament antiinflamator, și a hormonilor sexuali. Deși saponinele din plante nu acționează direct în același fel, organismul le poate folosi ca materii prime pentru obținerea substanțelor chimice adecvate. Pentru a ilustra asemănarea dintre o saponină naturală și mult mai puternicele medicamente de sinteză, putem compara cortizonul cu diosgenina din *ignama sălbatică* ca să observăm că sunt foarte similare.

Plantele antiinflamatoare tipice ce conțin saponine sunt *răcovina, bubericul, splinuța* și *ignama sălbatică*.

O altă acțiune importantă a saponinelor este cea expectorantă prin stimularea unui reflex al tractului digestiv superior, susținut de plante medicinale precum *părăluța, lumânărica, primula* și *toporașul*.



Diosgenină



Cortizon

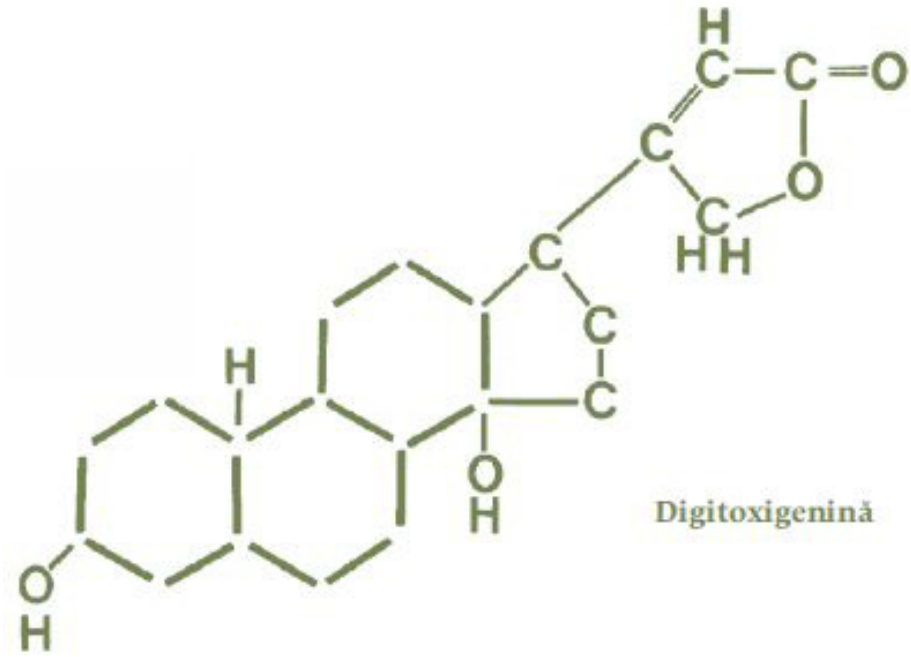
GLICOZIDELE CARDIACE

Foarte asemănătoare cu saponinele sunt glicozidele cardiace.

Acestea au făcut obiectul unor cercetări intense încă de când au fost descoperite, în 1785, în *degetar* și când medicina a admis că pot să intervină în insuficiența cardiacă.

Glicozidele cardiace se formează prin combinația unei zaharide cu un aglicon steroidian. Principala acțiune este definită de forma și structura agliconului, dar zaharida este cea care determină biodisponibilitatea agliconului activ.

Multe plante cu flori conțin glicozide cardiace. Cele mai bine cunoscute surse sunt *degetarul, lăcrămioara, ceapa-de-mare* și plantele din familia *Strophantus*. În medicina naturistă, *lăcrămioara* este preferabilă *degetarului,* căci *degetarul* este potențial otrăvitor, în timp ce *lăcrămioara,* la fel de eficientă, nu duce la o acumulare de compuși toxici în organism.



Digitoxigenină

Din punct de vedere terapeutic, glicozidele cardiace au incredibila capacitate de a spori forța bătăilor inimii fără să crească și cantitatea de oxigen necesară mușchiului cardiac. Astfel, ele pot să crească eficiența inimii și, în același timp, să regleze ritmul cardiac fără să suprasolicite organul.

PRINCIPIILE AMARE

Principiile amare reprezintă un grup de substanțe chimice care au un gust amar ieșit din comun. Din punct de vedere chimic, acestea au o mare diversitate structurală, cele mai multe aparținând familiei iridoidelor, altele terpenilor (vezi secțiunea despre uleiurile volatile) și unele altor grupări.

Principiile amare s-au dovedit a avea efecte terapeutice valoroase. Printr-o acțiune reflexă la nivelul papilelor gustative, ele stimulează secreția tuturor sucurilor digestive și stimulează activitatea ficatului, ajutând eliminarea hepatică. Valoarea acestor acțiuni este explorată în diversele secțiuni ale acestei cărți, mai ales în cea despre sistemul digestiv. În prezent au loc multe cercetări farmaceutice cu privire la principiile amare, căci acestea au, de multe ori, acțiune antibiotică, antifungică și antitumorală. Cercetători din China afirmă că principiul amar din *Gossypium spp.* ar putea avea rolul de contraceptiv masculin prin reducerea nivelului de secreție spermatică.

Calitatea de a fi amare, împărtășită plantelor medicinale de aceste principii, face, de regulă, parte din acțiunea generală a plantei și găsim printre ele sedative ca *hameiul* și *valeriana*, remedii pentru tuse ca *ungurașul*, antiinflamatoare ca *trifoiștea de baltă* și *gheara-diavolului*, cicatrizante ca *gălbenelele*, toate cu această acțiune valoroasă.

ALCALOIZII

Alcaloizii sunt probabil cea mai puternică grupare de compuși vegetali ce acționează asupra corpului și minții omului. Aici intră mescalina halucinogenă la o extremă, iar la cea cealaltă extremă brucina, o otravă mortală. Există alcaloizi ce acționează asupra ficatului, nervilor, plămânilor și sistemului digestiv. Multe dintre cele mai importante plante medicinale

conțin aceste puternice substanțe chimice. Cu toate acestea, în planta în sine se pare că nu îndeplinesc vreo funcție importantă, cu excepția faptului că pot să fie un depozit pentru excesul de nitrogen. Par mai degrabă să fie o sursă de agenți vindecători, oferită umanității și regnului animal de Gaia în interacțiunea lor cu regnul vegetal.

Alcaloizii ca grupare au structuri foarte diverse. Ei conțin nitrogen în structura lor și au cu toții o activitate fiziologică marcantă. Din punct de vedere chimic, se împart în 13 grupări, în funcție de structură, iar acțiunile pe care le au sunt la fel de diverse ca structurile lor, ceea ce face să fie aproape imposibil să spunem ceva general despre ei. Pe măsură ce alcaloizii individuali apar în discuție în carte, sunt tratați ori de câte ori este relevant.

[12] Informațiile prezentate sunt extrase în mare parte din materialele lui Simon Mills ce constituie cursul său de farmacologie de la Institutul Național al Terapeuților Naturiști. Pentru o analiză în profunzime a farmacologiei și farmacognoziei plantelor medicinale (studiul istoriei naturale, caracteristicilor fizice și

proprietăților chimice ale plantelor medicinale), puteți consulta *Trease and Evans Pharmacognosy*, William C. Evans, Saunders, Ltd., 2009. (*N.a.*)

[13] Arta parfumeriei se bazează pe combinația abilă a diverselor uleiuri. Pentru mai multe informații, vezi excelenta serie de cărți despre parfumuri *Perfumes, Cosmetics and Soaps*, W.A. Poucher, Chapman & Hall Wiley, 1974. (*N.a.*)

ACȚIUNEA PLANTELOR MEDICINALE

ACȚIUNEA PLANTELOR MEDICINALE

Multe dintre cercetările farmaceutice s-au ocupat de analizarea compușilor activi ai plantelor medicinale pentru a vedea modul în care acționează. O abordare mult mai veche este de a clasa plantele în funcție de tipurile de probleme pe care le pot trata. Înțelegerea acțiunii plantelor și a modului în care pot fi combinate este fundamental unei abordări holistice.

În anumite cazuri, de exemplu, acțiunea se datorează unei anumite substanțe chimice sau unei combinații de substanțe chimice prezente în planta respectivă — *valeriana* cea sedativă este un astfel de exemplu — ori unei interacțiuni sinergice complexe a diverșilor compuși ai plantei. Oricum ar fi, e bine să înțelegem aceste acțiuni ca atribute ale plantei ca întreg, iar înțelegerea bazelor sale chimice ca pe un ajutor dat pentru prescriere.

Pentru a înțelege această abordare, să cercetăm câteva exemple. *Menta*, de exemplu, este antigripală, aromatică, antimicrobiană, carminativă, diaforetică, emenagogă, febrifugă, nervină și stimulatoare. *Eupatorium perfoliatum* este și ea antigripală, diaforetică și febrifugă, precum și amară, diuretică, emetică și tonică, ceea ce *menta* nu este. Dacă ai nevoie de un antigripal care să fie și diuretic, poți recurge la *Eupatorium perfoliatum*, dar, dacă e necesar de un antigripal stimulator, atunci poți folosi *menta*. Pentru un efect mai extins cele două se

pot combina.

Evident, ambele plante au rolul lor în tratamentul unei serii întregi de probleme; nu acționează doar specific, ci există un spectru de afecțiuni asupra cărora au efect, ceea ce face din ele adevăratele instrumente holistice. Fiecare plantă medicinală are propriul spectru de acțiune, așa că e important să ai grijă cum le combini pentru a acoperi un gamă de probleme interconectate și a trata și cauza, și simptomele.

În această secțiune a fost alcătuită o listă cu acțiunile plantelor, fiind indicate cele mai utile reprezentative ale fiecărei categorii. Mai multe informații pot fi găsite în secțiunea „Atlas botanic“, unde sunt prezentate acțiunile fiecărei plante în parte. Cele mai importante plante sunt subliniate. Ele sunt așezate în ordine alfabetică, nu neapărat în ordinea importanței.

ALTERATIVE

Alterativele sunt plante medicinale ce refac treptat funcționarea adecvată a organismului, ameliorând starea de sănătate și vitalitatea. La un moment dat erau cunoscute ca „purificatoare ale sângelui“:

> *Alge brune Berberis aquifolium Brusture Buberic Dafin american Dediței Dragavei Echinacea Fumăriță Gențiană Guaiacum Indigo sălbatic Lipicioasă Mac canadian Rădăcină de cârmâz Salce Stânjenel Stillingia sylvatica Trifoi roșu Trifoiște de baltă Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia Urzici Usturoi*

AMARE

Plante cu gust amar ce acționează ca tonice stimulatoare pentru sistemul digestiv, prin intermediul unui reflex via papilele gustative.

> *Dracilă Eupatorium perfoliatum Gențiană Ghințură Hamei Lemnul-Domnului Mușețel Pelin Țintaură Unguraș Vetrice Virnanț*

ANALGEZICE. CALMANTE

Analgezicele sunt plante medicinale care reduc durerile și se pot aplica extern sau administra intern, de la caz la caz.

> *Buberic Gura-lupului Hamei Mac Papucul-doamnei Pasiflora Piscidia erythrina Sunătoare Valeriană*

ANTIBILOASE

Plantele antibiloase ajută organismul să elimine excesul de bilă și pot fi de ajutor în cazuri de afecțiuni biliare și icter; vezi și colagoge și hepatice.

> *Chelone glabra Dracilă Gențiană Ignamă sălbatică Păpădie Pelin Pelinariță Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia Verbină*

ANTICATARE

Plantele anticatare ajută organismul să elimine excesul de mucus fie din zona sinusurilor, fie din alte părți.

> *Alge roșii Ardei iute Cimbru Coada-șoricelului Echinacea Eupatorium perfoliatum Gențiană Geranium Iarbă-mare Indigo sălbatic Isop Lumânărică Mentă Mușchi de piatră Nalbă-mare Podbal Salvie Silur Soc Splinuță Strugurii-ursului Usturoi*

ANTIEMETICE

Antiemeticele pot să reducă senzația de greață și să prevină stările de vomă.

Ardei iute Cătușă Creț ușcă Cuișoare Fenicul Frunze de piersic Lavandă Mărar Roiniță

ANTIINFLAMATOARE

Plantele antiinflamatoare ajută organismul să combată inflamațiile; plantele menționate la categoria emoliente și cicatrizante au adesea acțiune antiinflamatoare, mai ales atunci când sunt aplicate extern.

Gălbenele Gheara-diavolului Hammamelis Mușețel Plop alb Salcie neagră Sunătoare Trifoișteț de baltă

ANTILITICE

Plantele antilitice previn formarea de pietre sau de nisip în sistemul urinar și pot ajuta organismul să le elimine.

Aphanes arvensis Collinsonia canadensis Eryngium maritimum Eupatorium purpureum Hortensie Mătase de porumb Morcov Parietaria diffusa Pir Strugurii-ursului

ANTIMICROBIENE

Plantele antimicrobiene pot să ajute organismul să distrugă microorganismele patogene sau să reziste atacului lor.

Anason Ardei iute Balsam de Tolu Cimbru Coriandru Cuișoare Echinacea Eucalipt Gălbenele Ghințură Iarbă-mare Ienupăr Indigo sălbatic Lemnul-Domnului Măsline Mentă Pătlagină Pelin Rozmarin Salvie Smirnă Sovârf Strugurii-ursului Ulei de chimen Usturoi Virnanț

ANTISPASMODICE

Antispasmodicele pot să prevină sau să calmeze spasmele sau crampele din organism.

Călin Călin american Cimbru Cimicifuga racemosa Dediței Eucalipt Flori de tei Gura-lupului Ignamă sălbatică Lobelia Mușețel Papucul-doamnei Salată sălbatică Symplocarpus foetidus Talpa-gâștei Valeriană Vâsc Verbină

AROMATICE

Plantele aromatice au un miros puternic și adesea plăcut și pot stimula sistemul digestiv; se folosesc des pentru a da aromă și gust altor remedii.

Anason Angelică Busuioc Busuiocul cerbilor Cardamom Chimen Coriandru Creț ușcă Cuișoare Fenicul Ghimbir Isop Mărar Mentă Mușețel Roiniță Rozmarin Scorțișoară Țelină Valeriană Vindecea

ASTRINGENTE

Astringentele contractă țesuturile prin precipitarea proteinelor și reduc astfel secrețiile și scurgerile; conțin tanini.

Acacia catechu Arbore de ceară Arbore de cola Brâncă Cerențel Cervană Cireș negru Coada-șoricelului Creț ușcă Cruciuliță Geranium Hamamelis Iarbă-mare Lumânărică Pătlagină Răculeț Rădăcină de revent Rotunjoară Rozmarin Salvie roșie Saschiu Sclipeți Scoarță de stejar Silur Splinuță Strugurii-ursului Sunătoare Trillium Turiță-mare Ulm alb Untișor Vulturică Zmeur

CARMINATIVE

Carminativele sunt bogate în uleiuri volatile și, prin acțiunea

lor, stimulează peristaltismul sistemului digestiv și relaxează stomacul, susținând astfel digestia și ajutând împotriva acumulării de gaze în tractul digestiv.

Anason Angelică Ardei iute Cardamom Chimen Cimbru Coriandru Fenicul Galangal Ghimbir Ienupăr Isop Mărar Mentă Mușețel Muștar Roiniță Salvie Scorțișoară Usturoi Valeriană

CICATRIZANTE

Cicatrizantele se aplică extern și ajută la vindecarea rănilor și tăieturilor.

Alge roșii Aloe Arnică Brusture Cimbru Coada-calului Coada-șoricelului Gălbenele Gențiană Geranium Hamamelis Iarbă-mare Isop Lipicioasă Lumânărică Nalbă-mare Părăluță Pătlagină Răcovină Răculeț Rădăcină de cârmâz Salcie neagră Schinduf Semințe de in Smirnă Soc Sunătoare Tătănească Traista-ciobanului Ulm alb Usturoi Vindecea

COLAGOGE

Colagogele stimulează secreția de bilă a vezicii biliare, ceea ce poate fi un important avantaj în caz de probleme biliare. Au și efect laxativ la nivelul sistemului digestiv, căci cantitatea de bilă din duoden crește odată cu administrarea lor, iar bila este laxativul nostru natural, secretat intern.

Berberis aquifolium Boldo Chelone glabra Dracilă Euonymus atropurpureus Fumăriță Gențiană Ghințură Ignamă sălbatică Leptandra virginica Păpădie Stânjenel Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia

DIAFORETICE

Diaforeticele ajută pielea să elimine toxine și susțin transpirația.

> *Angelică Arbore de ceară Ardei iute Bucco Cimbru Cimicifuga racemosa Coada-șoricelului Eupatorium perfoliatum Fenicul Flori de tei Ghimbir Guaiacum Iarba fluturilor Mentă Mușețel Piper de Schiuan Soc Splinuță Tuia Unguraș Usturoi*

DIURETICE

Diureticele sporesc secreția și eliminarea de urină.

> *Aphanes arvensis Arbore de cola Boldo Brusture Bucco Cactus (Lumina-lunii) Cervană Coada-șoricelului Collinsonia canadensis Epatorium perfoliatum Eryngium maritimum Eupatorium purpureum Flori de tei Fructe de păducel Ienupăr Lăcrămioară Limba-mielului Lipicioasă Mătase de porumb Măturice Morcov Palmier dințat Parietaria diffusa Păpădie Pătrunjel Pir Semințe de dovleac Semințe de țelină Soc Stânjenel Strugurii-ursului Turiță-mare*

EMENAGOGE

Emenagogele stimulează și normalizează fluxul menstrual. Termenul este folosit și în contextul mai larg al remediilor care acționează ca tonice asupra sistemului reproducător feminin.

> *Afin indian Busuiocul cerbilor Călin Călin american Cimbru Cimicifuga racemosa Coada-șoricelului Dedițel Gălbenele Gențiană Ghimbir Ghințură Iarbă-amară Ienupăr Lemnul-Domnului Mentă Mielărea Mușețel Pătrunjel Pelin Pelinariță Rădăcină de unicorn Rozmarin Salvie roșie Scăișor Schinduf Schinel Sunătoare Talpa-gâștei Traista-ciobanului Trillium Triphasia trifolia Valeriană Verbină Vetrice Virnanț Vița-de-*

vie a femeii Zmeur

EMETICE

Acestea provoacă voma. Cele mai multe dintre plantele din această listă au efect numai când sunt luate în doze mari, ce pot fi regăsite în secțiunea „Atlas botanic“ pentru fiecare plantă în parte.

Amăreală Ceapă de mare Eupatorium perfoliatum Flori de soc Iarba-mâței Ipeca Lobelia Mac canadian Roiniță

EMOLIENTE

Emolientele sunt, de regulă, bogate în mucilagii și pot calma și proteja țesuturile interne iritate sau inflamate.

Alge roșii Aphanes arvensis Brâncă Lemn-dulce Lumânărică Mătase de porumb Nalbă Nalbă-mare Ovăz Pir Podbal Semințe de in Tătăneasă Ulm alb

EMOLIENTE EXTERNE

Se aplică pe piele pentru a o catifela, a o calma sau a o proteja.

Iarbă-mare Lemn-dulce Limba-mielului Lumânărică Nalbă Nalbă-mare Pătlagină Petale de trandafir Podbal Populus gileadensis Răcovină Schinduf Semințe de gutuie Semințe de in Tătăneasă Ulm alb

EXPECTORANTE

Acestea ajută organismul să elimine cantitățile excesive de mucus din sistemul respirator.

Alge roșii Amăreală Anason Balsam de Tolu Brâncă Ceapă-de-mare Cimbru Cireș negru Flori de soc Gențiană Grindelia Iarba-fluturilor Iarbă-mare Isop Lemn-dulce Lobelia

Lumânărică Mac canadian Mușchi de piatră Nalbă-mare Podbal Populus gileadensis Symplocarpus foetidus Tătăneasă Tuia Unguraș Usturoi Verbină Vulturică

FEBRIFUGE. ANTIPIRETICE

Febrifugele ajută organismul să lupte cu febra.

Angelică Arbore de chinină Ardei iute Busuiocul cerbilor Cimbru Eucalipt Eupatorium perfoliatum Flori de soc Gălbenele Iarba-fluturilor Isop Limba-mielului Lobelia Mentă Pătlagină Piper de Schiuan Roiniță Salvie roșie Schinel Verbină Zmeur

GALACTOGOGE

Galactogogele le ajută pe mamele care alăptează la sân, sporindu-le secreția.

Anason Ciumărea Fenicul Schinel Țintaură Verbină Zmeur

HEPATICE

Hepaticele ajută ficatul. Utilizarea lor tonifică și întărește, sporind fluxul de bilă din ficat.

Aloe Berberis aquifolium Boldo Chelone glabra Coada-șoricelului Crușin Dracilă Dragavei Euonymus atropurpureus Fenicul Fumăriță Gențiană Ghințură Hrean Iarbă-mare Ignamă sălbatică Indigo sălbatic Isop Leptandra virginica Lipicioasă Păpădie Pelin Piper de Schiuan Roiniță Stânjenel Talpa-gâștei Trifoiște de baltă Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia Turiță-mare Țelină Țintaură

HIPNOTICE

Hipnoticele induc somnul (nu o transă hipnotică).

Gura-lupului Hamei Pasiflora Piscidia erythrina Salată sălbatică Valeriană Vâsc

LAXATIVE

Laxativele susțin evacuarea materiilor din intestine.

Berberis aquifolium Brusture Chelone glabra Crușin Dracilă Dragavei Euonymus atropurpureus Lipicioasă Parietaria diffusa Pațachină Păpădie Rădăcină de revent Semințe de in Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia

MUCILAGINOASE

Plantele mucilaginoase conțin compuși gelatinoși, având adesea acțiune emolientă atât internă, cât și externă.

Alge roșii Mușchi-de-piatră Nalbă Nalbă-mare Schinduf Semințe de gutuie Semințe de in Tătănească Ulm alb

NERVINE

Nervinele au efecte benefice asupra sistemului nervos, pe care îl tonifică și îl întăresc. Unele au acțiune stimulatoare, altele relaxantă (pentru informații mai detaliate, vezi secțiunea „Atlas botanic“).

Afin indian Arbore de cola Călin Călin american Cervană Cimbru Cimicifuga racemosa Damiană Dedițel Ginseng Gura-lupului Hamei Lavandă Lobelia Mentă Mușețel Ovăz Papucul-doamnei Pasiflora Pelin Roiniță Rozmarin Salată sălbatică Talpa-gâștei Tei Trifoi roșu Valeriană Vâsc Verbină Vetrice

OXITOCINICE

Oxitocinicele stimulează contracțiile uterine și, astfel,

facilitează nașterea.

Afin indian Gențiană Trillium Virnanț Vița-de-vie a femeii

PECTORALE

Pectoralele au un efect general de întărire și vindecare la nivelul sistemului respirator.

Alge roșii Amăreală Anason Angelică Balsam de Tolu Brâncă Gențiană Iarba-fluturilor Iarbă-mare Isop Lemn-dulce Lumânărică Mac canadian Mușchi de piatră Nalbă-mare Podbal Populus gileadensis Soc Symplocarpus foetidus Tătănească Unguraș Usturoi Verbină Vulturică

RUBEFIANTE

Aplicate pe piele, provoacă o ușoară iritație locală și stimulează dilatarea capilarelor, intensificând circulația sângelui la nivelul pielii; sângele este atras către piele din zone mai profunde și, adesea, aceasta e o modalitate de ameliorare a durerilor interne.

Ardei iute Cuișoare Ghimbir Hrean Mușt ar Ulei de mentă Ulei de rozmarin Urzici Usturoi Virnanț

SEDATIVE

Sedativele calmează sistemul nervos și diminuează stresul și stările de nervozitate, putând astfel să influențeze țesuturi ale corpului iritate anterior de probleme nervoase.

Afin indian Alge brune Boldo Călin Călin american Cervană Cimicifuga racemosa Cireș negru Ciubotica-cucului Dediței Gura-lupului Hamei Ignamă sălbatică Lobelia Mac canadian Mac roșu Mușețel Palmier dințat Papucul-doamnei Pasiflora Piscidia erythrina Salată sălbatică Sunătoare Talpa-gâștei

Trifoi roșu Valeriană

SIALAGOGE

Sialagogele stimulează secreția de salivă a glandelor specializate.

Ardei iute Amăreală Ghimbir Ghințură Mac canadian Piper de Schiuan Stânjenel Țintaură

STIMULATOARE

Stimulatoarele sporesc și vitalizează funcțiile fiziologice ale corpului.

Alge brune Angelică Arbore de ceară Ardei iute Busuiocul cerbilor Cardamom Chelone glabra Chimen Coada-șoricelului Ecualipt Eupatorium purpureum Galangal Gălbenele Ghințură Ginseng Hrean Ienupăr Ignamă sălbatică Lemnul-Domnului Lindera Mentă Muștar Păpădie Pelin Piper de Schiuan Populus gileadensis Rotunjoară Rozmarin Salvie Scorțișoară Unguraș Usturoi Vetrice Virnanț

TONICE

Plantele tonice întăresc și vitalizează fie organe specifice, fie întregul organism. Această listă lungă este mai semnificativă dacă se reia secțiunea de tonice specifică fiecărui sistem organic.

Anason Angelică Arbore de ceară Ardei iute Aristolochia serpentaria Berberis aquifolium Boldo Brusture Bucco Calumba Castan sălbatic Călin american Cervană Chelone glabra Cimbru Cimicifuga racemosa Coada-șoricelului Condurango Damiană Dragavei Echinacea Eupatorium perfoliatum Eupatorium purpureum Fumăriță Gălbenele

Gențiană Geranium Ghințură Ginseng Grindelia Gura-lupului Hortensie Iarbă-mare Ignamă sălbatică Isop Lemn-dulce Leptandra virginica Lipicioasă Mușchi de piatră Mușețel Mușstar Ovăz Papucul-doamnei Pațachină Păducel Păpădie Pătrunjel Pelin Pelinariță Pir Podbal Răculeț Rădăcină de cârmâz Rădăcină de unicorn Roiniță Rotunjoară Salce Saschiu Scăișor Silur Smirnă Strugurii-ursului Talpa-gâștei Tamarin Tătăneasă Tei Trifoi roșu Trifoiște de baltă Trillium Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia Turiță-mare Țintaură Urzici Usturoi Vâsc Verbină Vetrice Vindecea Virnanț Vița-de-vie a femeii Zmeur

TONICE CARDIACE

Tonicele cardiace acționează asupra inimii; funcția lor specifică trebuie căutată în secțiunea „Atlas botanic“.

Ardei iute Cactus (Lumina-lunii) Cervană Lăcrămioară Măturice Păducel Talpa-gâștei

VERMIFUGE

Vermifugele distrug sau elimină viermii din sistemul digestiv. Din păcate, multe dintre cele mai eficiente vermifuge nu se mai

găsesc de la introducerea unor noi reglementări, căci în doze mari pot fi toxice; prin urmare, ele nu se regăsesc în această listă.

Aloe Pelin Tuia Usturoi Vetrice Virnanț

PREPARAREA PLANTELOR MEDICINALE

PREPARAREA PLANTELOR MEDICINALE

O parte a artei medicinei naturiste este să știi ce tehnici să aplici în pregătirea remediilor. De-a lungul secolelor, au fost create diverse metode de folosire a plantelor medicinale care să permită proprietăților vindecătoare ale acestora să fie stimulate și să fie active. După alegerea corectă a plantelor, trebuie aleasă cea mai bună modalitate de preparare.

Fără îndoială că prima modalitate în care strămoșii noștri au folosit plantele medicinale a fost să le mănânce crude. De atunci, de-a lungul miilor de ani de când se întrebuințează plantele, au apărut alte metode de a le prepara. Pe baza cunoștințelor noastre moderne de farmacologie, putem face alegeri conștiente cu privire la procedura de folosit pentru activarea compușilor chimici necesari vindecării, fără a leza integritatea plantei prin izolarea părților de întreg.

Pornind de la ceea ce s-a spus deja în această carte până acum, ar trebui să fie clar că proprietățile oricărei plante nu sunt pur și simplu suma tuturor acțiunilor diverselor substanțe chimice prezente în acea plantă. E vorba de o sinergie care acționează pentru a da naștere unui întreg terapeutic, care este mai mult decât suma părților. Dacă metoda de preparare distruge sau face să se piardă părți din întreg, mare parte din puterea de vindecare este pierdută. Prepararea trebuie făcută cu atenție și conștient.

Metodele de preparare sunt menționate pe tot parcursul cărții, dar nu sunt de fiecare dată descrise în detaliu. În această secțiune vom da o explicație amănunțită acestor metode; totuși, unele dintre exemplele folosite ar putea necesita, pentru o înțelegere deplină, și referiri la alte capitole.

Pentru un plus de claritate, vom împărți metodele în metode pentru uz intern și metode pentru uz extern.

REMEDIILE INTERNE

Din perspectivă holistică, cea mai bună modalitate de a folosi plantele este administrarea lor internă, căci vindecarea are loc în interior. Modurile de preparare a remediilor interne sunt numeroase, dar cu oricare dintre ele este esențial să ai grijă ca procesul să-ți asigure obținerea rezultatului dorit.

Există trei moduri elementare de preparare a plantelor pentru uz intern:

1. pe bază de apă;
2. pe bază de alcool;
3. plante verzi sau uscate.

PREPARATELE PE BAZĂ DE APĂ

Există două moduri de preparare a extractelor pe bază de apă: infuzie și decoct. Când planta ce urmează a fi folosită conține materii dure, lemnoase, se folosește decoctul; altfel, se recurge la infuzie.

INFUZIA

Dacă știi să faci ceai, știi să faci o infuzie. Este, probabil, cea mai simplă și mai comună metodă de administrare a unei plante și se pot folosi în prepararea ei fie plante verzi, fie uscate. Totuși, acolo unde se recomandă, o parte de plantă uscată poate fi înlocuită cu trei părți de plantă verde, iar diferența o face conținutul mai mare de apă al plantei verzi. Astfel, dacă instrucțiunile recomandă 1 linguriță plantă uscată, aceasta poate fi înlocuită cu 3 linguriițe plantă verde.

Pentru a face o infuzie:

1. se ia un ceainic de ceramică sau de sticlă încălzit în prealabil și se pune în el câte 1 linguriță plantă uscată sau amestec de plante uscate pentru fiecare 1 ceașcă de ceai;
2. se toarnă 1 ceașcă apă fiartă pentru fiecare 1 linguriță plantă pusă deja în ceainic, apoi se acoperă. Se lasă să infuzeze 10–15 minute.

Infuziile pot fi băute fierbinți — ceea ce, în mod normal, e cel mai bine pentru un ceai din plante medicinale — sau reci ori se poate pune gheață în ele. Se pot îndulci cu *rădăcină de lemn-dulce*, cu miere sau chiar cu zahăr brun.

Pliculețe de ceaiuri din plante se pot face punând amestecuri din plante în săculețe de muselină și ținând socoteala numărului de linguriițe din fiecare săculeț. Se pot folosi la fel ca pliculețele obișnuite de ceai.

Pentru a obține cantități mai mari care să dureze o vreme,

proporția trebuie să fie de 30 g plantă la 0,5 l apă. Cea mai bună modalitate de a o păstra este în frigider, într-o sticlă bine închisă. Totuși, termenul de garanție al unei astfel de infuzii nu este foarte lung, căci este atât de plină de forță vitală, încât orice microorganism care pătrunde în ea se va înmulți și va prolifera. Dacă apare orice fel de semn de fermentație sau de alterare, infuzia trebuie aruncată. Ori de câte ori se poate, infuziile trebuie preparate în momentul în care este nevoie de ele.

Infuziile sunt cele mai adecvate pentru părți ale plantelor precum frunze, flori sau tulpini verzi, în care substanțele dorite sunt ușor accesibile. Dacă dorim să facem infuzie din scoarță, rădăcină, semințe sau rășină, cel mai bine e să le pisăm mărunt mai întâi, pentru a distruge o parte din pereții celulari, făcându-le astfel mai accesibile pentru apă. Semințele, de exemplu, cum ar fi cele de *anason* sau de *fenicul*, trebuie ușor zdrobite înainte de a fi folosite la infuzie pentru a-și elibera uleiurile volatile conținute în celule. Orice plantă aromatică trebuie infuzată într-un ceainic cu un capac foarte etanș, pentru a se asigura că doar un minimum de ulei volatil se pierde prin evaporare.

Când avem de-a face cu plante care sunt foarte sensibile la căldură fie pentru că au cantități de uleiuri foarte volatile, fie pentru că au compuși care se descompun la temperaturi ridicate, se poate să facem și infuzie rece. Proporția plantă/apă este aceeași, dar în acest caz infuzia trebuie lăsată 6–12 ore într-un recipient de ceramică bine închis. Când este gata, se strecoară și se bea.

Ca alternativă, poate fi folosit și laptele rece ca bază pentru o infuzie rece. Laptele conține grăsimi și uleiuri care ajută la disoluția compușilor uleioși ai plantelor. Aceste infuzii cu lapte pot fi folosite și pentru comprese și cataplasme, adăugându-se acțiunea calmantă a laptelui la cea a plantelor. Există totuși o

contraindicație la folosirea laptelui pentru infuzie: dacă se manifestă vreo reacție negativă la lapte sub forma hipersensibilității sau a alergiei sau dacă pielea e iritată în urma aplicării externe, astfel de infuzii trebuie evitate.

Infuziile preparate conform îndrumărilor constituie baza pentru multe alte preparate prezentate mai departe.

Pe lângă uzul pur medicinal al plantelor, de care se ocupă în mare parte această carte, plantele sunt și un adaos excelent la stilul de viață, putând deschide poarta către o întreagă lume de plăceri și delicii subtile. Nu sunt doar medicamente sau alternative la cafea, ci și cele mai îndreptățite pentru obținerea unor ceaiuri excelente. Chiar dacă fiecare om are plantele lui preferate, îți prezint o listă cu unele din care se pot prepara ceaiuri delicioase fie simple, fie în combinație. Dintre acestea, le poți alege pe cele care-ți plac cel mai mult la gust sau pe cele care îți îmbunătățesc și starea de sănătate.

Flori: *hibiscus, mușețel, soc, tei, trifoi roșu.*
Frunze: *cimbru, isop, mentă, roiniță, rozmarin, salvie, verbină.*
Fructe: *păducel, măcește.*
Semințe: *anason, chimen, fenicul, mărar, țelină.*
Rădăcini: *lemn-dulce.*

DECOCTUL

Atunci când planta medicinală este dură și lemnoasă, e mai bine să se facă un decoct decât o infuzie, pentru a se asigura că acel conținut solubil al plantei ajunge cu adevărat în apă. Rădăcinile, rizomii, lemnul, scoarța, fructele lemnoase și anumite semințe sunt dure, iar pereții lor celulari sunt foarte tari și pentru a avea siguranța că acei compuși activi ajung în apă e nevoie de mai multă căldură decât pentru infuzii, iar

planta trebuie fiartă în apă.

Pentru a face un decoct:

1. Într-o crăticioară se pune 1 linguriță plantă uscată sau 3 linguriițe materii proaspete pentru fiecare 1 cană de apă. Plantele uscate trebuie pisate, iar cele verzi tocate mărunt. Dacă se prepară cantități mari, se folosesc 30 g plantă uscată pentru fiecare 0,5 l apă. (Acestea sunt recomandări generale; în secțiunea „Atlas botanic“ sunt date doze mai specifice pentru fiecare plantă în parte.) Recipientul trebuie să fie de sticlă, ceramică sau lut. Dacă este de metal, trebuie să fie emailat. A nu se folosi niciodată aluminiu.
2. Peste plante se toarnă cantitatea adecvată de apă.
3. Se dau în clocot și se fierb la foc mic un interval de timp specific pentru acea plantă sau acel amestec de plante, de regulă 10–15 minute. Dacă planta conține uleiuri volatile, se pune capac deasupra.
4. Se strecoară ceaiul cât este încă fierbinte.

Decoctul poate fi folosit în același fel ca infuzia.

Când se prepară un amestec ce conține și plante moi, și plante lemnoase, cel mai bine e ca infuzia și decoctul să se prepare separat pentru a avea siguranța că plantele mai sensibile sunt pregătite adecvat.

Când se folosește o plantă lemnoasă ce conține multe uleiuri volatile, trebuie să te asiguri că este zdrobită cât de fin se poate, apoi preparată sub formă de infuzie, pentru a avea grijă ca uleiurile volatile să nu se evapore la fiert.

PREPARATELE PE BAZĂ DE ALCOOL

În general, alcoolul este un solvent mai bun decât apa pentru

compușii vegetali. Amestecurile de alcool și apă dizolvă aproape toate ingrediente relevante dintr-o plantă, acționând în același timp și sub formă de conservant. Preparatele pe bază de alcool se numesc tincturi, termen folosit din când în când și pentru preparatele pe bază de glicerină sau oțet, așa cum este prezentat mai jos.

Metodele după care se prepară tincturile sunt expresia unei abordări simple și generale; când tincturile sunt preparate profesional conform descrierilor din farmacopee, pentru fiecare plantă în parte se folosesc proporții specifice de apă/alcool, dar, pentru uz general, astfel de detalii nu sunt necesare. Pentru preparare la domiciliu, cel mai bun este un alcool de cel puțin 30% (60°) — votcă, de exemplu — căci acesta este cam cel mai slab amestec alcool/apă, având cea mai îndelungată acțiune de conservare.

Pentru a face o tinctură pe bază de alcool

1. Se pun 120 g plantă uscată, tăiată mărunt sau pisată într-un recipient ce se poate închide bine. Dacă se folosesc plante verzi, se dublează cantitatea.
2. Se toarnă 0,5 l votcă 30% (60°) peste plantă și se închide bine recipientul.
3. Se ține recipientul într-un loc călduț timp de 2 săptămâni și se agită bine de două ori zilnic, în fiecare zi.
4. După decantare, reziduurile se pun într-o bucată de muselină ținută deasupra unui castron.
5. Se stoarce tot lichidul. Din reziduuri se face un excelent compost.
6. Se toarnă tinctura într-o sticlă închisă la culoare cu un dop bine strâns.

Întrucât tincturile sunt mult mai puternice, volumetric vorbind, decât infuziile și decocturile, doza de administrat este

mult mai mică, între 5 și 15 picături, în funcție de planta respectivă (pentru detalii, vezi secțiunea „Atlas botanic“).

Tincturile se pot folosi într-o varietate de feluri. Pot fi luate ca atare sau amestecate cu puțină apă ori pot fi adăugate într-o cană cu apă fierbinte. Dacă faci astfel, alcoolul se evaporează parțial, lăsând mare parte din extract în apă, ceea ce duce la tulburarea apei în cazul anumitor plante, când rășinile sau alți compuși insolubili în apă se precipită. Câteva picături de tinctură pot să fie puse în apa din cadă, în apa pentru baia de picioare sau să fie adăugate într-o centrifugă în amestec cu ulei și grăsime pentru a prepara o alifie. Tot în acest fel se pot face supozitoare și tablete.

O altă modalitate foarte plăcută de a prepara un fel de infuzie în alcool este infuzarea plantelor în vin. Chiar dacă aceste preparate pe bază de vin nu țin la fel de mult ca tincturile și nu sunt la fel de concentrate, pot fi foarte plăcute și foarte eficiente în anumite boli. Istoria folosirii vinului în acest fel este una îndelungată și, practic, în majoritate, băuturile aperitive și lichiorurile au fost inițial remedii naturiste pe bază de plante cum ar fi *anason*, *pelinariță* și *pelin*, ca sprijin pentru procesul digestiv.

În cartea sa *Herbal Medicine*, Dian Dincin Buchman prezintă următoarea rețetă excelentă pentru un vin tonic având un gust foarte plăcut:

0,5 l vin de Madeira;
1 ramură *pelin;*
1 ramură *rozmarin;*
nucșoară rasă;
ghimbir ras;
scorțișoară pisată;
12 struguri mari, cultivați organic.

„Se iau cam 30 ml vin și se pun ierburile în el. Se închide bine sticla. Se așază sticla într-un loc întunecos și răcoros timp de 1–2 săptămâni. Se strecoară. Se amestecă vinul astfel obținut cu o sticlă de vin de Madeira și se amestecă bine. Se bea câte puțin la nevoie. Ajută la calmarea stomacului, oferă energie și te face să te simți mai bine.“

Aproape oricărui vin i se pot adăuga plante medicinale. Un altul folosit de obicei este vinul cu *rozmarin*:

1 sticlă vin alb;
1 mână de frunze verzi de *rozmarin.*

Se înmoaie frunzele în vin timp de 1 săptămână, apoi se filtrează. Se poate folosi la nevoie și ajută digestia, acționând ca relaxant ușor.

De asemenea, se pot fermenta plantele; până la urmă, chiar și strugurii tot plante sunt. Toate plantele aromatice sunt excelente pentru a face vin din ele, iar *păpădia* și *socul* sunt deosebit de utile ca vinuri medicinale. Pentru a face un bun vin de păpădie este nevoie de:

2 l ceai de *flori de păpădie;*
1 lingură *ghimbir* ras;
coaja de la 1 portocală, tăiată mărunt;
coaja de la 1 lămâie, tăiată mărunt;
700 g zahăr demerara;
zeama de la 1 lămâie;
1 linguriță drojdie de vin.

Se dau în clocot 2 l apă și se lasă la răcit. Se separă florile de *păpădie* de tulpinile amare și de caliciu și se pun într-un castron mare. Se toarnă peste ele apa răcită și se lasă o zi, amestecând din când în când. Se toarnă apoi într-o oală mare, se adaugă ghimbirul și coaja de portocală și lămâie, apoi se fierb 30 de minute. Se strecoară lichidul și se toarnă în castronul clătit. Se

amestecă zahărul și zeama de lămâie și se lasă la răcit. Se pisează drojdia de vin cu puțin lichid și se toarnă în castron. Se acoperă castronul cu un prosop și se lasă să fermenteze într-un loc cald timp de 2 zile, punând castronul pe o farfurie în caz că se scurge lichid peste margini. După două zile, se pune lichidul într-un butoiaș care se acoperă cu vată pentru a permite gazelor să iasă sau se poate pune lichidul într-un borcan care să aibă un capac cu orificiu cauciucat pentru aer (acestea se găsesc, de regulă, la furnizori de echipamente pentru prepararea băuturilor la domiciliu sau la unele plafare mari). Se lasă amestecul în butoiaș până când încetează fermentarea și nu se mai formează bule de aer. Apoi se închide butoiașul vreo 2 luni. În cele din urmă, se trage lichidul limpede în sticle și se lasă încă 6 luni înainte de a fi gata de băut.

TINCTURĂ PE BAZĂ DE OȚET

Tincturile se pot face și folosind oțet, căci acesta conține acid acetic ce acționează ca solvent și conservant în mod similar cu alcoolul. Când faci o tinctură pe bază de oțet, e cel mai bine să utilizezi oțet din cidru de mere, căci are excelente proprietăți de întărire a stării de sănătate. A nu se folosi oțetul obținut prin sinteza substanțelor chimice. Metoda este aceeași ca pentru tincturile pe bază de alcool și dacă înmoi în el condimente sau plante aromatice, oțetul astfel aromat va fi excelent pentru uz culinar.

TINCTURĂ PE BAZĂ DE GLICERINĂ

Tincturile pe bază de glicerină au avantajul că sunt mai blânde cu tractul intestinal decât tincturile alcoolice, dar au dezavantajul că nu dizolvă materiile rășinoase sau uleioase la fel de bine. Ca solvent, glicerina este în general mai bună decât apa, dar nu la fel de bună ca alcoolul.

Pentru a face o tinctură pe bază de glicerină, se combină 1 parte glicerină, 1 parte apă pentru a rezulta 0,5 l amestec, se adaugă 110 g plantă uscată și pisată și se lasă timp de 2 săptămâni într-un recipient bine închis, agitându-se zilnic. După 2 săptămâni, se strecoară și se storc bine reziduurile ca în cazul tincturii pe bază de alcool. Pentru plante verzi, din cauza conținutului lor mai mare de apă, se pun 220 g plantă într-un amestec de 75% glicerină și 25% apă.

SIROP

În cazul unui medicament lichid — infuzie, decoct sau tinctură — care are un gust deosebit de neplăcut, se recomandă uneori mascarea acestui gust prin combinarea lichidului cu un îndulcitor. O modalitate este folosirea unui sirop, acesta fiind un mod tradițional de a face medicamentele de tuse mai plăcute pentru copii sau orice preparat naturist mai „al dente“.

O bază simplă pentru sirop se obține după cum urmează: se toarnă 0,5 l apă clocotită peste 1,1 kg zahăr, se pune pe foc, se amestecă până se dizolvă zahărul și lichidul începe să fiarbă. Se ia imediat de pe foc.

Acest sirop simplu se poate folosi foarte bine alături de o tinctură: se amestecă 1 parte tinctură cu 3 părți sirop și se depozitează pentru a fi utilizat la nevoie.

Pentru a se folosi la o infuzie sau un decoct, e mai simplu să se adauge zahărul direct în lichidul respectiv: la fiecare 0,5 l apă se pun 350 g zahăr și se încălzește pe foc până se dizolvă zahărul. Și acest sirop poate fi depozitat pentru a fi utilizat la nevoie și se păstrează foarte bine în frigider.

Întrucât prea mult zahăr nu e foarte sănătos, siropurile se folosesc cel mai bine doar pentru gargară și tuse.

OXYMEL

Când trebuie să iei o plantă cu gust puternic, cum ar fi *Populus gileadensis*, *usturoi*, *ceapă-de-mare*, gustul se poate masca foarte bine folosind ca bază oxymel. Acesta se obține din 5 părți miere și 1 parte oțet. Pentru a face o bază de oxymel, se pun într-o oală 0,5 l oțet și 1 kg miere și se fierb până când lichidul are consistența unui sirop.

Dr. Cristopher ne oferă următoarea rețetă pentru prepararea oxymelului de *usturoi*: într-un vas se pun 250 ml oțet, se fierb în el 7 g *semințe de chimen* și aceeași cantitate *semințe de fenicul*. Se adaugă 40 g *rădăcină* proaspătă *de usturoi*, tăiată fâșii, iar apoi se adaugă 300 g miere. Se fierbe până are consistența unui sirop.

Acest oxymel poate fi folosit și ca gargară, se poate administra și intern, câte 2 linguri.

PREPARATE USCATE

Uneori e mai potrivit ca plantele medicinale să fie administrate în formă uscată, aceasta având avantajul că nu trebuie gustată planta și că poate fi administrată întreagă, inclusiv materiile lemnoase. Principalul dezavantaj constă în faptul că plantele uscate nu sunt procesate, prin urmare compușii nu sunt de fiecare dată disponibili pentru o absorbție rapidă. Într-un proces ca infuzia, căldura și apa ajută la distrugerea pereților celulari ai plantei și dizolvă compușii, ceea ce nu este mereu garantat în timpul procesului digestiv din stomac și intestinul subțire. De asemenea, când compușii sunt deja dizolvați în formă lichidă, sunt mult mai disponibili și încep să acționeze mai repede.

Un al doilea dezavantaj pentru administrarea uscată a anumitor plante, ca în cazul capsulelor, constă în însuși faptul

că planta nu este gustată. Din diverse motive, chiar dacă au un gust neplăcut, plantele amare acționează mult mai bine când sunt gustate, căci eficiența lor depinde de senzația neurologică de amar. Când le pui într-o capsulă sau într-o pastilă, acțiunea lor poate fi pierdută sau scăzută.

Ținând cont de toate aceste considerente, există totuși numeroase moduri de a folosi plantele în formă uscată. Lucrul esențial căruia trebuie să-i acordăm atenție este ca planta să fie pisată cât de mărunt se poate. Asta garantează că pereții celulari sunt în mare parte distruși și ajută la digestia și absorbția plantei respective.

CAPSULELE

Cea mai ușoară modalitate de a folosi intern plantele uscate și pisate fin este prin administrarea de capsule gelatinoase care au diverse mărimi și pot fi achiziționate de la majoritatea drogheriilor. Există și capsule care nu sunt de origine animală. Caută furnizori din zona în care locuiești. Dimensiunea de care ai nevoie depinde de cantitatea de plantă prescrisă per doză și de volumul materialului. O capsulă de dimensiunea 00, de exemplu, conține circa 0,5 g plantă pisată fin.

E foarte ușor de umplut o capsulă:

1. se așază planta pisată mărunt pe o farfurie întinsă și se separă jumătățile capsulei;
2. se trec jumătățile de capsulă prin planta pisată fin, umplându-le astfel;
3. se îmbină jumătățile la loc.

PASTILELE

Există mai multe moduri de a face pastile, în funcție de gradul priceperii fiecăruia.

Cea mai simplă cale de a lua un remediu neplăcut este rularea plantei pisate fin în miez de pâine proaspătă, ceea ce este foarte eficient în cazul unor plante ca *ardei iute* sau *gențiană*. În loc de pâine, se poate combina planta pisată fin cu cremă de brânză.

Poți obține pastile mult mai ușor de depozitat dacă le faci sub formă de tablete, ce pot fi înghițite întregi dacă le porționezi la dimensiunile potritive.

TABLETELE

Metoda de a face tablete se bazează pe combinarea plantei fin pisate cu zahăr și cu mucilagii pentru a obține textura caracteristică. Tabletele sunt preparate ideale ca remedii pentru gură, gât și tractul respirator superior, căci pot să aibă efect acolo unde este cel mai mult nevoie de ele.

Mucilagiile se pot obține din *rădăcină de tătăneasă, rădăcină de nalbă-mare, scoarță de ulm alb* sau din una dintre gume, ca *acacia* sau *tragacant*.

Iată cum se fac tablete pe bază de tragacant: se dau în clocot 0,5 l apă și se amestecă împreună cu 30 g tragacant, lăsat la înmuiat în apă 24 ore și amestecat cât de des posibil. După aceea, se bate amestecul pentru a obține o consistență uniformă, apoi se trece amestecul printr-o bucată de muselină. Când sunt gata mucilagiile, se amestecă împreună cu planta pisată fin pentru a forma o pastă și, dacă e nevoie, se adaugă zahăr pentru gust. Pasta se rulează pe o placă, preferabil din marmură, presărată cu amidon de porumb sau cu zahăr, pentru a preveni lipirea. Se taie apoi în orice formă și dimensiune se dorește și se lasă tabletele expuse la aer până se usucă. Apoi se depozitează într-un recipient etanș.

În loc de plante uscate se pot folosi uleiurile esențiale. Un bun exemplu este *uleiul de mentă*. Se amestecă 12 picături *ulei*

de mentă pur cu 60 g zahăr, apoi cu suficiente mucilagii de tragacant pentru a obține o pastă. După aceea se procedează ca mai sus și se depozitează produsul într-un recipient etanș, pentru a fi folosit la nevoie.

REMEDIILE EXTERNE

Având în vedere că organismul poate să absoarbă compuși vegetali prin piele, a fost creată o gamă largă de metode și formule pentru a profita de acest fapt. Spălăturile vaginale și supozitoarele, chiar dacă par să fie remedii interne, au fost, în mod tradițional, clasificate ca remedii externe.

BĂILE

Cea mai bună și mai plăcută modalitate de absorbție a compușilor vegetali prin piele este o baie a întregului corp, la care să se adauge 0,5 l infuzie sau decoct. Ca alternativă, se poate face o baie de picioare sau de mâini, caz în care se folosesc preparatele în formă nediluată.

Orice plantă ce poate fi administrată intern poate fi utilizată pentru baie. De asemenea, plantele pot să-i confere băii o aromă excelentă.

Câteva plante medicinale sunt deosebit de bune: pentru o baie relaxantă și extrem de aromată, se pot face infuzii cu *flori de soc, flori de lavandă, roiniță* sau *frunze de rozmarin;* pentru o baie care să fie urmată de un somn odihnitor și vindecător, se poate adăuga infuzie de *hamei, flori de tei* sau *valeriană* în apă. Pentru copiii cu probleme de somn sau pentru cei cărora le dau dinții, se poate recurge la *mușețel* sau la *flori de tei*, căci celelalte plante menționate s-ar putea să fie prea puternice. În cazuri de febră sau pentru ajutarea circulației, se pot folosi plante stimulatoare și diaforetice precum *Eupatorium perfoliatum,*

ardei iute, ghimbir sau *coada-șoricelului*.

Acestea sunt doar câteva dintre posibilități. Le poți încerca și pe celelalte. De asemenea, poți găsi în cărți idei de aromaterapie, un sistem de vindecare bazat pe aplicarea externă a plantelor medicinale sub forma uleiurilor esențiale. Aceste uleiuri pot fi folosite și la îmbăieri, punând câteva picături de ulei în apa de baie.

În loc de a prepara dinainte infuzia, se poate și să pui o mână de plante într-un săculeț de muselină pe care să-l suspenzi de robinetul cu apă caldă pentru ca apa să curgă pe el. În acest fel se poate face o infuzie proaspătă.

SPĂLĂTURILE VAGINALE

O altă metodă de a folosi extern plantele medicinale sunt spălăturile vaginale, adică aplicarea plantelor în vagin, indicată mai ales în caz de infecții locale. Ori de câte ori este posibil, se pregătește o infuzie sau un decoct proaspăt pentru fiecare astfel de irigare. Se lasă ceaiul să se răcească la o temperatură confortabilă intern. Se toarnă ceaiul în irigator și se introduce aplicatorul în vagin. Cu lichidul obținut se clătește interiorul vaginului. Reține că lichidul se scurge din vagin, așa că este mai ușor să faci aceste spălături stând pe toaletă. Nu este necesar să reții activ lichidul. În majoritatea afecțiunilor în care sunt indicate spălăturile vaginale, se recomandă folosirea unui ceai nediluat, de trei ori pe zi, timp de câteva zile. Cu toate acestea, dacă după un tratament de 3–7 zile de spălături vaginale (alături de remediile naturiste interne adecvate) nu s-a ameliorat considerabil infecția vaginală, consultă un specialist în vederea unui diagnostic.

UNGUENTELE

Unguentele sau alifiile sunt preparate semisolide ce se pot

aplica pe piele. În funcție de scopul pentru care sunt create, există nenumărate moduri de a face alifiile; textura lor poate să varieze de la cele grase la cele sub forma unei paste dense, în funcție de baza care se folosește și de componentele din amestec.

Pentru alifii se pot întrebuința orice plante, dar *flori de arnică* (reține că *arnica* nu se recomandă pe rănile deschise), *răcovină, rădăcină de tătăneasă, castravete, flori de soc, eucalipt, gențiană, creț*ișoară, *gălbenele, rădăcină de nalbă-mare, pătlagină, scoarță de ulm alb, coada-șoricelului* și *jales de mlaștină* sunt deosebit de bune în amestecuri externe. Pentru utilizarea specifică a fiecărei plante, vezi secțiunea „Atlas botanic“.

Cea mai simplă modalitate de preparare a unei alifii este prin folosirea ca bază a vaselinei sau a unui alt astfel de preparat pe bază de petrol. Deși are dezavantajul de a fi o bază anorganică, are și numeroase avantaje. Vaselina e ușor de utilizat și o alifie simplă se poate obține foarte repede. Pe lângă asta, are avantajul de a nu se absorbi direct în piele, ceea ce o face, de exemplu, foarte bună ca bază pentru balsamul antigripal descris mai târziu. În acest caz, vaselina este doar un mediu pentru uleiurile volatile care se pot evapora astfel, pătrunzând în cavitățile nazale fără a fi absorbite prin piele.

Metoda de bază pentru o alifie cu vaselină este să se fiarbă la foc mic timp de 10 minute 2 linguri plantă medicinală în 200 g vaselină. Se pot folosi o singură plantă, un amestec, plante verzi sau uscate, rădăcini, frunze sau flori.

Ca exemplu, iată o rețetă pentru o alifie simplă cu *gălbenele*, excelentă pentru tăieturi, leziuni și arsuri minore: se iau 60 g (cam o mână) *flori de gălbenele* proaspăt culese și 200 g vaselină. Se topește vaselina la foc mic, se adaugă *florile de gălbenele* și se dă în clocot. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de

circa 10 minute, amestecând bine. Apoi se strecoară printr-o strecurătoare fină și se storc bine florile de lichid. Lichidul se toarnă într-un recipient care se închide după ce se răcește.

La alifiile mai tradiționale, în loc de vaselină se folosește o combinație de uleiuri ce acționează sub formă de catalizator pentru remedii, ajutând la absorbția acestora prin piele, plus agenți de întărire care să creeze textura dorită. Următorul exemplu este o rețetă de alifie simplă din farmacopeea britanică, datând din 1867, numită „Unguentum Simplex“:

ceară albă, 60 g;
untură, 90 g;
ulei de migdale, 90 ml.

„Se topesc ceara și untura în ulei pe baie de aburi, se iau de pe foc odată topite, se adaugă uleiul de migdale și se amestecă până se răcesc.“

În această rețetă de bază, untura și uleiul de migdale facilitează absorbția remediilor naturiste prin piele. În loc de aceste medii, se pot folosi lanolină, unt de cacao, ulei de germeni de grâu, ulei de măsline și vitamina E. Ceara îngroașă produsul final, iar pentru acest efect se pot întrebuința și lanolină, unt de cacao sau, ideal, ceară de albine, în funcție de consistența dorită.

Pentru a face o alifie din plante cu o bază simplă asemenea celei descrise trebuie urmați câțiva pași prezentați în continuare.

1. Se prepară un extract apos adecvat, fie o infuzie, fie un decoct, se strecoară și se lasă pentru a fi utilizat la pasul numărul 4.
2. Se măsoară grăsimea și uleiul pentru bază.
3. Se amestecă grăsimea și uleiul.
4. Se adaugă extractul strecurat și se amestecă împreună cu

baza.

5. Se fierb la foc mic până când apa se evaporă complet, iar extractul s-a încorporat în ulei. Atenție să nu se ardă amestecul și mai ales atenție la momentul în care s-a evaporat toată apa și nu mai apar bule! Dacă trebuie încorporați agenți suplimentari de îngroșare (ceară de albine, de exemplu), se pot adăuga în acest moment, topindu-se și amestecând încontinuu până când se omogenizează.
6. Dacă se folosește o bază perisabilă (ca untura), trebuie să se adauge câte o picătură de tinctură de *Lindera* pentru fiecare 30 g bază.
7. Se toarnă amestecul într-un recipient.

SUPOZITOARELE

Supozitoarele sunt menite să permită introducerea de remedii în orificiile corpului. Pot avea o formă potrivită pentru a fi introduse în nas și în urechi, dar de regulă se folosesc pentru probleme rectale sau vaginale. Ele sunt un mediu pentru orice plantă medicinală adecvată, iar acestea sunt de trei categorii. În primul rând, sunt plante ce acționează pentru calmarea mucoaselor, reducerea inflamațiilor și susținerea procesului de

vindecare, precum rădăcina și frunzele de *tătăneasă*, rădăcina de *nalbă-mare* și de *gențiană* și scoarța de *ulm alb*.

În al doilea rând, există plante astringente care ajută la diminuarea scurgerilor sau în tratamentul hemoroizilor, precum *untișor, saschiu, hamamelis și dragavei*.

Cea de-a treia categorie cuprinde remediile care stimulează peristaltismul intestinal pentru a combate constipația cronică, altfel spus, laxativele. Adesea e potrivit ca în oricare dintre aceste trei categorii să fie incluse plante antimicrobiene.

Ca și în cazul unguentelor, putem alege diverse baze, ținând cont de faptul că acestea trebuie să fie suficient de tari pentru a fi introduse în orificiul respectiv, dar, în același timp, odată introduse, trebuie să se poată topi la temperatura corpului pentru a elibera plantele pe care le conțin. Plantele trebuie distribuite uniform la nivelul bazei, foarte important dacă folosim o plantă pisată fin, cea mai potrivită formă pentru supozitoare. Pentru a prepara un supozitor, se amestecă planta pisată fin cu o bază bună, preferabil unt de cacao, și se pregătesc în forma descrisă mai jos.

Când dorim să evităm introducerea unei plante pisate fin în organism, trebuie să recurgem la o metodă mai complexă. Cea mai simplă formă de preparare a supozitoarelor în acest fel este prin folosirea de gelatină și glicerină, ambele produse animale, și o infuzie, un decoct sau o tinctură, în proporțiile următoare:

gelatină	10 părți
apă (sau infuzie, decoct, tinctură)	40 părți
glicerină	15 părți

Gelatina se înmoaie o vreme în extractul apos de plantă, apoi se dizolvă la foc mic. Se adaugă glicerina și întregul amestec se încălzește pe baie de aburi pentru a se evapora apa, căci consistența finală dorită depinde de cât de multă apă este

eliminată. Dacă apa este eliminată complet, se obține o consistență foarte tare.

Cea mai simplă modalitate de a da formă supozitoarelor, pentru ambele tipuri de baze, este prin folosirea de folie de aluminiu, ce poate fi modelată în orice formă și lungime se dorește. Cea mai bună formă este asemenea unei torpile, un supozitor lung de 2,5 cm. Se toarnă baza topită în formă și se lasă la răcit; supozitoarele se pot păstra în forme la frigider o vreme, deși este întotdeauna preferabil să fie făcute atunci când e nevoie de ele.

COMPRESELE

O compresă sau o cataplasmă este o modalitate excelentă de a aplica un remediu pe piele pentru accelerarea procesului de vindecare. Pentru a face o compresă se folosește o cârpă curată — fie de in, tifon, bumbac, fie vată — și se înmoaie în infuzie sau decoct fierbinte. Se așază apoi cât de fierbinte se poate pe zona afectată. Întrucât căldura intensifică acțiunea plantelor, fie se schimbă compresa când se răcește, fie se acoperă cu plastic sau cu hârtie cerată și se așază deasupra o sticlă cu apă fierbinte ce se poate schimba când se răcește.

Toate plantele cicatrizante sunt bune pentru comprese, la fel stimulatoarele și diaforeticele în multe situații.

CATAPLASMELE

Acțiunea unei cataplasme este foarte asemănătoare cu cea a unei comprese, dar, în loc de un extract lichid, pentru cataplasmă se folosește planta în sine.

Pentru o cataplasmă se pot utiliza fie plante verzi, fie uscate. În cazul plantelor verzi, se aplică frunzele sau rădăcinile zdrobite direct pe piele sau între două bucăți fine de tifon. Din plantele uscate trebuie să se facă o pastă prin adaos de apă

fierbinte sau de oțet din cidru de mere până când se obține consistența potrivită. Pentru a menține caldă cataplasma se poate recurge la aceeași metodă ca în cazul compresei, așezând o sticlă cu apă fierbinte peste ea.

Când se aplică planta direct pe piele, de multe ori este bine ca mai întâi să se ungă pielea cu puțin ulei care s-o protejeze și să ușureze dezlipirea cataplasmei.

Cataplasmele se pot face din plante calde și stimulatoare, din cicatrizante, astringente, dar și din emoliente, care calmează și catifelează pielea, cum sunt *rădăcina de tătăneasă, semințele de in, rădăcina de nalbă-mare, ovăzul, semințele de gutuie* și *scoarța de ulm alb*.

Cataplasmele se folosesc adesea pentru a drena puroiul și în acest scop există o mulțime de rețete din vechime. Unele dintre ele folosesc *varză*, care este excelentă; altele, pâine și lapte, iar altele recurg chiar la săpun sau la zahăr. O rețetă veche pentru o cataplasmă cu terci de *semințe de in* este următoarea: „Se amestecă o porție suficientă de semințe de in cu apă fierbinte pentru a obține un terci. Cu o lingură se întinde terciul pe o bucată fină de flanel sau de muselină. Apoi se îndoaie de două ori marginea, ca să nu se permită scurgerea cataplasmei. După ce se aplică, se acoperă cu o bucată de mătase îmbibată cu ulei, de hârtie îmbibată cu ulei sau de cârpă cauciucată, pentru a păstra umezeala“.

POMEZILE

Pomezile au o formulă specială care să permită absorbția rapidă prin piele, căci se întrebuințează la masaje, pentru stimularea mușchilor și ligamentelor. Se folosesc exclusiv extern, *niciodată* intern. Pentru ca acei compuși vegetali să ajungă la mușchi și ligamente, pomezile se fac, de regulă, dintr-un amestec de plante medicinale și alcool sau, ocazional, cu oțet din cidru de mere, uneori cu un adaos de uleiuri vegetale. Ingredientul principal al unei pomezi este, de regulă, *ardeiul iute*, ce poate fi combinat cu *lobelia* sau cu alte remedii. Următoarea pomadă este prezentată de Jethro Kloss (în *Back to Eden*): „Se amestecă 50 g *smirnă* pisată fin, 25 g *gențiană* pisată fin, 12 g *ardei iute*, un sfert de alcool (70%): se agită bine și se lasă să stea timp de șapte zile; se agită bine în fiecare zi, se decantează și se îmbuteliază în sticle cu dop. Dacă nu ai *gențiană*, se poate face și fără“.

O altă pomadă excelentă ce încălzește și, în același timp, relaxează mușchii se prepară din părți egale de *călin* și *lobelia*,

plus un strop de *ardei iute*. Se poate face sub formă de tinctură sau de pomadă, așa cum este descris mai sus.

ULEIURILE

Așa cum poți vedea în secțiunea „Atlas botanic“ a acestei cărți, multe plante sunt bogate în uleiuri esențiale. Sunt plante ca *menta*, ale cărei uleiuri sunt volatile, ceea ce o face să fie aromatică, și sunt și plante ale căror uleiuri nu sunt aromatice în mod special, cum ar fi *sunătoarea*.

Uleiurile vegetale pot fi folosite în două feluri, în funcție de modul de extragere. În primul rând, sunt uleiurile esențiale pure, extrase din plantă printr-un proces complex și atent de distilare. Doar un expert poate face asta la domiciliu. Cel mai bine e să achiziționezi aceste uleiuri de la un producător specializat (vezi o listă în secțiunea despre furnizori), care le distilează ca bază pentru aromaterapie și, prin urmare, are grijă să fie cât mai pure posibil.

A doua modalitate de extragere a uleiurilor este mult mai simplă și seamănă cu metoda infuziei reci. În loc să se infuzeze planta în apă, se pune într-un ulei, obținându-se astfel o soluție de ulei esențial în bază de ulei. Cele mai bune de folosit sunt uleiurile vegetale, cum ar fi cele de măsline, de floarea-soarelui sau de migdale, dar poate fi utilizat orice ulei vegetal bine presat, iar acestea sunt preferabile uleiurilor minerale.

Pentru a obține un ulei vegetal, se taie mai întâi planta mărunt, se acoperă cu ulei și se pune într-un recipient transparent de sticlă. Se așază la soare sau la loc cald timp de 2–3 săptămâni, agitând recipientul zilnic. După această perioadă, se filtrează lichidul într-un recipient de sticlă închisă la culoare și se depozitează uleiul astfel extras.

Un exemplu tipic și foarte plăcut de astfel de ulei este cel de *sunătoare*. E un ulei foarte roșu ce se poate folosi extern pentru

masaje, ajută la calmarea arsurilor solare și vindecă rănile. Se poate administra și intern în doze foarte mici pentru a calma durerile de stomac. Pentru a-l prepara, se culeg florile când abia s-au deschis și se zdrobesc într-o linguriță de ulei de măsline. Se acoperă cu mai mult ulei, se amestecă bine, se pune într-un recipient de sticlă la soare sau într-un loc cald timp de 3–6 săptămâni, la finalul cărora uleiul va avea o culoare roșu-deschis. Se strecoară amestecul printr-o cârpă, presând bine pentru a stoarce tot uleiul, și se lasă să stea o vreme, căci lichidul conține și puțină apă ce se va decanta pe fund. Apoi se păstrează uleiul într-un recipient de culoare întunecată și bine închis.

CULEGEREA PLANTELOR MEDICINALE

CULEGEREA PLANTELOR MEDICINALE

Culegerea plantelor medicinale este o sarcină încântătoare. Indiferent că e vorba de culegerea unor plante cultivate, fie de căutarea plantelor prin pădure, este o ocazie de a recunoaște cu plăcere și de a sărbători abundența și integritatea planetei noastre. Perioadele și procesul culesului și uscării plantelor presupun multe detalii, dar în miezul lucrurilor stă conștiința faptului că toate acestea țin de culegător. Culesul poate să fie meditație, ritual sau îndeplinirea rolului nostru de cocreatori alături de natură.

S-au făcut multe studii despre efectele ciclului de creștere, ale ritmurilor diurne și ale climei asupra compoziției biochimice a plantelor medicinale. Acestea arată că vechile învățăminte despre momentele potrivite pentru a culege fiecare plantă au o bază solidă în chimia vegetală. Compușii activi sunt la diverse niveluri în diversele momente ale zilei, ale lunii și ale ciclului de creștere. Cu toate acestea, sunt utile și unele generalizări.

Nivelul de compuși activi este cel mai înalt la finalul perioadei de creștere activă. Astfel, plantele trebuie culese chiar înainte de a da în floare. O zi fără ploaie, însorită încă din zori, este ideală pentru cules. Deși unele frunze se pot usca repede după ploaie, altele, asemenea celor groase și pufoase de *unguraș*, rețin umezeala și, dacă sunt strânse la un loc înainte

de a se usca, fac mucegai și putrezesc cu ușurință. Prea multă căldură usucă uleiurile din frunze. Trebuie culese doar frunzele cu cea mai bună formă și cele mai verzi, iar cele veștejite, mușcate de insecte sau pătate trebuie aruncate, ceea ce este valabil și dacă se culege întreaga plantă, căci frunzele de lângă rădăcină s-ar putea să aibă imperfecțiuni.

Frunzele și plantele în general trebuie tăiate cu un cuțit ascuțit sau cu o foarfecă de grădină, căci ruperea cu mâna poate duce repede la distrugerea tulpinilor delicate, la întârzieri de creștere a noilor plante sau la pătrunderea de insecte sau de ciuperci în țesuturile afectate.

Chiar dacă multe plante cresc la marginea drumului și în soluri mizere, culege-le doar pe cele din locuri unde nu este trafic excesiv. De asemenea, ai grijă să eviți câmpiile peste care s-au pulverizat chimicale, căci și acestea se vor usca și vor fi infuzate alături de planta ta medicinală. Dacă sursele nepoluate sunt rare în zona ta, cercetează terenurile, pădurile și grădinile din jurul terenurilor agricole organice, având permisiunea proprietarului.

USCAREA PLANTELOR MEDICINALE

Plantele medicinale trebuie uscate răsfirate, în straturi unice, pe suprafețe plane. Suporturile metalice de vase din bucătărie pot să fie suprafețe foarte bune, căci permit circulația aerului pe dedesubt, grăbind astfel uscarea. Timpul de uscare depinde de plantă și de mediu, așa că verifică des plantele și întoarce-le de pe o parte pe alta pentru o uscare uniformă.

USCAREA RĂDĂCINILOR

Rădăcinile sunt, probabil, cel mai dificil de uscat, mai ales că sunt foarte umede atunci când sunt dezgropate din pământ, această operațiune având loc toamna când e probabil ca solul

să fie noroios și lipicios. Rădăcinile nu trebuie culese în scopuri medicale câtă vreme frunzele sunt încă verzi, căci încă nu au ajuns la conținutul medicinal maxim, o parte din acesta fiind încă reținută în părți ale plantei de la suprafață.

La extragerea rădăcinii trebuie să faci un efort pentru scoaterea ei întregi, așa că este nevoie de un cuțit cu lamă lungă sau de o furcă. Rădăcina este plină de pământ sau de noroi. Mare parte din el poate fi dat jos, dar singura modalitate eficientă de a curăța rădăcinile este spălându-le cu apă din abundență. Este necesară și perierea lor. Tulpinile și ramificațiile rădăcinii trebuie îndepărtate apoi, iar rădăcinile mari, asemenea celor de *brusture* și *lemn-dulce*, pot fi tăiate felii pentru a grăbi uscarea.

Pentru a le usca, trebuie răsfirate pe rafturi, astfel încât să nu se atingă, sau trebuie legate individual în șiruri și depozitate într-un loc cald ori într-o seră timp de zece zile, întoarse pe toate părțile și inspectate în fiecare zi. Când încep să se micșoreze (prin uscare, rădăcinile pierd circa trei sferturi din greutatea lor inițială), procesul de uscare poate fi finalizat plasându-le pe plită sau în cuptorul rece. Asta va mai dura probabil încă zece zile, în funcție de umezeala din aer. Rădăcinile sunt uscate când devin sfărâmicioase.

Pentru uscare, bulbii se leagă în mănunchiuri mici, asemenea cepei, și se depozitează într-o cămară. Se supraveghează constant pentru a vedea dacă se usucă uniform.

DEPOZITAREA PLANTELOR MEDICINALE

Imediat ce s-a uscat, planta, fie rădăcină, fie parte aeriană, trebuie pusă îndată într-un recipient uscat. Materiile trebuie luate cu mare atenție, căci se pot rupe cu ușurință. Orice plantă care conține uleiuri volatile nu trebuie păstrată în cutii sau în punguțe obișnuite de plastic, căci aceste materiale absorb uleiurile din plantă, care se evaporă apoi din suprafața exterioară. Recipientele emailate, sticla închisă la culoare sau recipientele de metal cu capace care se strâng bine sunt cele mai bune pentru depozitare, ferite de lumina directă a soarelui sau de sursele de căldură.

CÂND SE CULEG PLANTELE MEDICINALE

În fiecare anotimp natura ne pune la dispoziție plante medicinale, dar, cum e și normal, nu toate sunt disponibile în orice moment. Pentru a afla în ce lună poate fi culeasă o plantă, consultă calendarul. Acolo sunt trecute majoritatea plantelor medicinale menționate în carte, cu excepția celor care sunt mai dificil de găsit în Europa sau în SUA. Când diferite părți ale plantei se culeg în momente diferite, sunt trecute separat.

Datele sunt pentru Europa Centrală și de Nord.

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Afin indian									•	•		
Agrișe			•								•	
Amăreală									•	•		
Anason							•	•	•			
Angelică, frunze						•			•	•	•	
Aphanes arvensis						•	•	•				
Arbore de ceară				•								•
Berberis aquifolium									•	•		
Boldo		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Brâncă			•	•	•	•	•	•	•			
Brusture									•	•		
Buberic						•	•	•				
Bucco					•	•	•	•	•			
Busuioc-de-câmp						•						
Busuiocul cerbilor							•					
Captalan, frunze			•	•	•	•	•	•	•			
Captalan, rizom					•	•	•	•				
Castan sălbatic									•	•		
Călin				•	•							
Călin american									•	•		
Cătușă							•					
Cârmâz, rădăcină		•	•							•	•	
Cerențel, părți aeriene							•					
Cerențel, rădăcină				•	•							

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Chelone glabra							•	•	•			
Chimen							•					
Cimicifuga racemosa									•	•		
Cimbru						•	•	•				
Cireș negru									•	•		
Ciubotica-cucului, flori			•	•	•							
Ciubotica-cucului, rădăcină		•	•					•	•			
Ciumărea							•	•				
Coada-calului					•	•	•					
Coada-racului						•						
Coada-șoricelului						•	•	•	•			
Collinsonia canadensis									•	•		
Conduraș							•	•	•	•		
Coriandru						•	•	•				
Creț ișoară							•	•				
Creț ușcă						•	•	•				
Cruciuliță						•	•	•	•			
Dedițel			•	•								
Dentiță							•	•	•			
Dovleac								•	•	•		
Dragavei								•	•	•		
Echinacea									•	•		
Efedră									•	•	•	
Euonymus atropurpureus									•	•		

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Eupatorium perfoliatum							•	•				
Eupatorium purpureum									•	•		
Fenicul								•	•	•		
Ferigă									•	•		
Fumăriță						•	•	•	•			
Gaultheria procumbens			•	•	•	•	•	•	•			
Gălbenele						•	•	•	•			
Geranium										•	•	
Ghințură									•	•		
Gnaphalium								•				
Gura-lupului								•	•			
Gutuie									•	•		
Hamamelis					•	•	•	•	•			
Hamei								•	•			
Hortensie									•	•		
Hrean	•	•									•	•
Iarba-fluturilor			•	•								
Iarba-mâței						•	•	•	•			
Iarbă amară								•				
Iarbă-mare									•	•		
Ienupăr, fructe									•	•		
In									•			
Indigo sălbatic									•	•		
Isop									•			
Lavandă						•	•	•	•			

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Lăcrămioară					•	•						
Lăsnicior									•	•		
Leptandra virginica									•	•		
Limba-mielului					•	•	•	•	•			
Lipicioasă			•	•	•							
Lobelia								•	•			
Lumânărică, flori							•	•	•			
Lumânărică, frunze							•	•				
Mac							•	•				
Mac californian						•	•	•	•			
Mac canadian					•	•			•	•		
Măceșe									•	•		
Mărar					•	•	•	•				
Măturice			•	•	•	•	•	•	•			
Mesteacăn argintiu					•	•	•	•				
Mielărea										•	•	
Morcov, părți aeriene						•	•	•				
Morcov, semințe								•	•			
Mușchi de piatră					•	•	•	•	•			
Mușețel					•	•	•	•				
Muștar								•	•			
Nalbă							•	•	•			
Nalbă-mare, frunze					•	•	•					
Nalbă-mare, rădăcină									•	•		
Obligeană									•	•		
Ovăz								•				

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Parietaria diffusa						•	•	•	•			
Pasifloră					•	•	•					
Pațachină									•	•		
Păducel, fructe									•	•		
Păpădie, frunze	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Păpădie, rădăcină						•	•	•				
Părăluță			•	•	•	•	•	•	•	•		
Pătlagină						•	•	•	•			
Pelin							•	•	•			
Pelinariță							•	•	•			
Piersic, frunze							•	•				
Piersic, scoarță			•	•								
Pin		•	•	•								
Piper de Schiuan, scoarță									•	•		
Pir			•	•				•	•			
Plop alb			•	•	•							
Podbal, flori		•	•	•								
Podbal, frunze					•	•						
Răcovină	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Răculeț						•	•	•	•			
Rădăcină de unicorn									•	•		
Roiniță						•	•	•	•			
Rostopască								•	•	•	•	
Rotunjoară				•	•	•						
Roua-cerului							•	•				
Rozmarin						•	•	•	•			

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Salată sălbatică						•	•					
Salcie neagră			•	•								
Salvie roșie					•	•						
Saschiu			•	•								
Săpunăriță, frunze									•	•		
Săpunăriță, rădăcină și rizom							•	•				
Scăișor									•	•		
Schinel, părți aeriene						•	•	•				
Schinel, semințe									•	•		
Sclipeți									•	•		
Scoarță de stejar				•	•							
Senecio aureus						•	•					
Silur								•	•	•		
Soc, flori			•	•	•	•	•					
Soc, scoarță și fructe								•	•			
Sovârf							•	•	•			
Splinuță							•	•	•	•		
Stânjenel									•	•		
Stillingia sylvatica							•	•				
Sunătoare								•	•	•		
Talpa-gâștei						•	•	•	•			
Tătănească			•	•	•			•	•			
Tei, flori							•	•	•			
Teucrium scorodonia					•	•	•	•	•			
Toporaș			•	•								

Plantă/Lună	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.
Traista-ciobanului		•	•	•	•	•	•	•	•	•		
Trei-frați-pătați			•	•	•	•	•	•				
Trifoi roșu					•	•	•	•	•			
Trifoiște de baltă					•	•	•					
Trillium								•	•			
Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia, scoarță			•	•					•	•		
Tuia					•	•	•	•	•			
Turiță-mare						•	•	X				
Țelină						•	•	•	•			
Unguraș						•	•	•	•			
Untișor					•	•						
Urzici			•	•	•	•	•					
Usturoi									•			
Valeriană									•	•	•	
Vâsc			•	•								
Verbină							•					
Vetrice						•	•	•	•			
Virnanț					•	•	•					
Vița-de-vie a femeii				•	•	•						
Vulturică					•	•						
Zmeur			•	•	•	•	•	•	•	•	•	

ATLAS BOTANIC

ATLAS BOTANIC

În acest capitol sunt prezentate detalii despre fiecare plantă medicinală din carte. Informațiile sunt prezentate sub forma de mai jos.

DENUMIREA POPULARĂ A PLANTEI
Denumirea latinească a plantei
FAMILIA DIN CARE FACE PARTE

Alte denumiri populare: dacă planta mai are și alte denumiri comune, sunt indicate aici.

Partea folosită medicinal: acea parte a plantei care are efect terapeutic.

Cules: când e cel mai bine să fie culeasă partea folosită medicinal a plantei și cum ar trebui uscată.

Compuși: listă cu acei compuși chimici care sunt cei mai relevanți pentru acțiunea medicinală a plantei. În cazul anumitor plante, informațiile sunt cu mult mai numeroase decât în cazul altora, ceea ce reflectă numărul mare de studii efectuate, nu importanța plantei respective.

Acțiuni: listă cu cele mai importante acțiuni ale plantei. Pentru o explicație a termenilor folosiți, consultă secțiunea despre acțiunea plantelor medicinale (paginile 202–209).

Indicații: aici sunt prezentate utilizările specifice ale plantei, precum și bolile pentru care trebuie folosită. Sunt incluse și informații despre modul în care acționează planta în organism. Dacă are contraindicații, acestea sunt prezentate și

aici, și la **PRECAUȚII**. În acest capitol, fiecare boală este scrisă cu *italice*, pentru o identificare mai ușoară.

PRECAUȚII: lista contraindicațiilor. Dacă există anumite afecțiuni la care nu trebuie să se folosească planta, ele sunt indicate aici.

Asocieri: în tratamentul anumitor boli, o anumită plantă se poate asocia adesea foarte bine cu alte plante. Sunt prezentate și asocierile, și afecțiunile relevante.

Preparare și DOZARE infuzie sau decoct: sunt prezentate informații dacă planta se administrează sub formă de infuzie sau de decoct, ce cantitate de plantă se folosește per cană apă și cât timp trebuie infuzată sau fiartă.

Tinctură: include informații despre câte picături de tinctură trebuie administrate și cât de des.

ACACIA CATECHU

Acacia catechu
LEGUMINOASE

Parte folosită: extract uscat preparat din lemnul moale al copacului.
Compuși: 20–35% acid catechutanic, acacatechină, quercitină.
Acțiuni: astringentă, antiseptică.

INDICAȚII

Acacia catechu este un astringent puternic folosit în caz de *diaree cronică, dizenterie* și *colită mucoasă*. Sub formă de spălături vaginale, se folosește împotriva *leucoreei*. Ca apă de gură sau gargară se utilizează în caz de *gingivită, stomatită, faringită* și *laringită*.

Asocieri: în afecțiuni ale colonului, se asociază foarte bine cu obligeană, crețușcă, turiță-mare și mentă; ca apă de gură, se asociază foarte bine cu smirna.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

AFIN INDIAN

Caulophyllum thalictroides
BERBERIDACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină.
Cules: rădăcina și rizomul se culeg toamna, căci la sfârșitul sezonului de creștere sunt cel mai bogate în substanțe chimice naturale.
Compuși: saponine steroidiene, alcaloizi.
Acțiuni: de tonic uterin, emenagogă, antispasmodică, antireumatică.

INDICAȚII

Afinul indian este o plantă pe care o avem de la amerindieni. Este un excelent tonic uterin și poate fi util în orice situație în care există o slăbiciune sau o pierdere a tonusului. Se poate folosi oricând în timpul sarcinii dacă există *iminență de avort*. La fel, datorită acțiunii antispasmodice, calmează *durerile unui travaliu fals*. Cu toate acestea, când travaliul se declanșează cu adevărat, utilizarea de afin indian ajută la naștere ușoară. În toate aceste cazuri poate fi folosit în deplină siguranță. Ca emenagog, poate fi utilizat în caz de *menstruație întârziată* sau *oprită*, ajutând și la calmarea durerilor ce însoțesc uneori menstruația. Afinul indian se poate întrebuința în cazuri în care este nevoie de un antispasmodic: *colici, astm* sau *tuse nervoasă*. Are reputația de a calma *durerile reumatice*.

Asocieri: pentru fortificarea uterului, se poate folosi împreună cu rădăcină de unicorn, talpa-gâștei și coada-șoricelului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță rădăcină uscată la 1 cană apă, se dă

în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ALGE BRUNE

Fucus vesiculosus
FUCACEE

Denumire populară: varec.
Parte folosită: întreaga plantă, care este o algă comună.
Compuși: este bogată în algină și manitol, caroten și zeaxantină; sunt prezente și iodul, și bromul.
Acțiuni: antihipotiroidiană, antireumatică.

INDICAȚII

Algele brune s-au dovedit cel mai utile în tratamentul *glandei tiroide hipoactive* și al *gușii*. Prin reglarea funcției tiroidiene are loc o ameliorare a tuturor simptomelor asociate. Acolo unde problemele tiroidiene se asociază cu *obezitatea*, această plantă poate fi foarte utilă în reducerea excesului ponderal. Are reputația de a ajuta la ameliorarea *reumatismului* și a *artritei reumatoide* și prin uz intern, și prin aplicări externe pe *încheieturile inflamate*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Este util să fie administrată sub formă de tablete ca supliment alimentar sau sub formă de infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2–3 linguriță plantă uscată, lăsate apoi să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.

ALGE ROȘII

Chondrus crispus
RHODOPHYTA

Denumire populară: caragenan.
Parte folosită: corpul plantei, este algă.
Cules: se culege de pe coastele stâncoase din nord-vestul Europei, în special din Irlanda, tot timpul anului, când mareea este redusă.
Compuși: până la 80% mucilagii, caragenani, iod, brom, fier, alte săruri minerale, vitamina A și B_1.
Acțiuni: expectorantă, emolientă.

INDICAȚII

Mucilagiile prezente în această plantă se folosesc în cantitate mare în industria alimentară pentru obținerea gelatinei și aspicului și ca agenți de îngroșare. Această proprietate este baza utilizării sale în caz de afecțiuni digestive cum ar fi *gastrita* și *ulcerele* pentru care este nevoie de un

emolient. Cu toate acestea, în principal este utilă în probleme respiratorii precum *bronșita*. Ca emolient, se folosește și în cosmetică.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–1½ linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ALOE

Aloe vera
LILIACEE

Parte folosită: suc proaspăt sau deshidratat din frunze.
Compuși: aloine, antrachinone, rășini.
Acțiuni: purificatoare, cicatrizantă, emenagogă, vermifugă; emolientă și cicatrizantă externă.

INDICAȚII

Poate fi folosită intern dacă este nevoie de un purificator puternic. În doze mici, intensifică *fluxul menstrual*. Extern, sucul se folosește proaspăt pentru *arsuri ușoare, arsuri solare, înțepături de insecte* etc.

Asocieri: dacă se folosește intern pentru intensificarea fluxului menstrual, trebuie asociată cu carminative pentru reducerea crampelor.

PRECAUȚII

Întrucât aloe stimulează contracțiile uterine, trebuie evitată în timpul sarcinii. Fiind excretată prin laptele matern, trebuie evitată în timpul alăptării, căci poate avea efect purgativ la copil.

PREPARARE ȘI DOZARE

Intern, se administrează 0,1–0,3 ml suc; extern, se pune suc proaspăt pe zona afectată.

AMĂREALĂ

Polygala senega
POLIGALACEE

Denumire populară: șerpăriță.
Parte folosită: rădăcină și rizom.
Cules: rădăcinile și rizomul se culeg în septembrie și octombrie.
Compuși: până la 5–6% saponine; uleiuri nonvolatile, mucilagii, acid salicilic, rășini.
Acțiuni: expectorantă, diaforetică, sialagogă, emetică.

INDICAȚII

Amăreala ne-a fost lăsată de amerindieni. O foloseau triburile seneca pentru mușcături de șarpe. Are un excelent efect expectorant și se poate utiliza în tratamentul *astmului bronșic*, mai ales dacă există dificultăți de expectorație. Are puterea de a stimula secrețiile, inclusiv saliva. Se poate folosi ca apă de gură și gargară în tratamentul *faringitei* și *laringitei*. Dacă este administrată în exces, acționează iritând mucoasa gastrică, provocând stări de vomă.

Asocieri: în caz de afecțiuni bronșice, se poate folosi împreună cu mac canadian, unguraș, grindelia sau *Euphorbia pilulifera*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță rădăcină uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ANASON

Pimpinella anisum
UMBELIFERE

Parte folosită: fruct uscat.
Cules: fructul bine copt trebuie cules între iulie și septembrie.
Compuși: până la 6% uleiuri volatile: anetol; 30% uleiuri nonvolatile, colină.
Acțiuni: expectorantă, antispasmodică, carminativă, antiparazitară, aromatică.

INDICAȚII

Uleiul volatil din anason este baza administrării interne pentru calmarea *crampelor, colicilor intestinale* și *a flatulenței*. Are și acțiune expectorantă și antispasmodică pregnantă și poate fi folosit în caz de *bronșită, traheită cu tuse persistentă și iritantă,* precum și în *tusea convulsivă*. Extern, uleiul poate fi folosit ca alifie de bază în tratamentul *râiei*. Doar uleiul în sine ajută la a ține sub control *păduchii*.

Asocieri: pentru *colici însoțite de flatulență*, se amestecă anasonul cu o cantitate egală de fenicul și chimen; pentru *bronșită*, se asociază foarte bine cu podbal, unguraș și lobelia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: semințele trebuie zdrobite ușor chiar înainte de a fi folosite pentru a elibera uleiurile volatile; se toarnă 1 cană apă

clocotită peste 1-2 linguriițe semințe și se lasă acoperit 5-10 minute; se bea 1 cană de 3 ori pe zi; pentru tratarea *flatulenței*, ceaiul trebuie băut lent înainte de mese.
Ulei: 1 picătură ulei se poate administra intern, amestecată cu jumătate de linguriță de miere.

ANGELICĂ

Angelica archangelica
UMBELIFERE

Parte folosită: rădăcinile și frunzele sunt utilizate medicinal; tulpinile și semințele se folosesc în prepararea cofeturilor.
Cules: rădăcina se culege în primul an, toamna; dacă este foarte groasă, poate fi tăiată longitudinal pentru a grăbi uscarea; frunzele se culeg în iunie.
Compuși: uleiuri esențiale: felandren și pinen; acid angelic, compuși cumarinici, amari, tanini.
Acțiuni: carminativă, antispasmodică, expectorantă, diuretică, diaforetică.

INDICAȚII

Această plantă este un expectorant foarte bun în caz *de tuse, bronșită* și *pleurezie*, mai ales atunci când aceste afecțiuni sunt însoțite de *febră, răceală* sau *gripă*. Frunzele se pot folosi sub formă de comprese în caz de *inflamații ale pieptului*. Conținutul său de ulei esențial carminativ explică de ce este întrebuințată în calmarea *colicilor intestinale* și în ameliorarea *flatulenței*. Ca agent digestiv, stimulează pofta de mâncare și poate fi folosită în caz de *anorexia nervosa*. S-a arătat că ajută la ameliorarea *inflamațiilor reumatice*. În *cistită*, acționează ca antiseptic urinar.

Asocieri: pentru *probleme bronșice*, se asociază bine cu podbal și unguraș; pentru *indigestie, flatulență* și *pierderea poftei* de mâncare, cu mușețel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot, apoi se fierbe 2 minute; se ia de pe foc și se lasă 15 minute; se bea 1 cană de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–5 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ARBORE DE CEARĂ

Myrica cerifera
MIRICACEE

Parte folosită: scoarța de pe rădăcină.
Cules: rădăcina trebuie culeasă primăvara sau toamna, iar scoarța acesteia se îndepărtează și se usucă.
Compuși: tanini, rășină, uleiuri votalile.
Acțiuni: astringentă, de stimulare a circulației sângelui, diaforetică.

INDICAȚII

Ca stimulator al circulației sângelui, arborele de ceară are rol în multe afecțiuni atunci când sunt abordate într-o manieră holistică. Datorită acțiunilor sale specifice, este un astringent valoros în caz de *diaree* și *dizenterie*. Este indicat în *colita mucoasă*. Sub formă de gargară, ajută la calmarea *gâtului iritat*, iar sub formă de spălături vaginale ameliorează *leucoreea*. Se poate folosi în tratamentul *răcelii*.

Asocieri: ca astringent digestiv poate fi folosit împreună cu rădăcină de tătănească și turiță-mare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță scoarță la 1 cană apă și se dă în clocot. Se lasă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–3 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ARBORE DE CHININĂ

Cinchona succiruba
RUBIACEE

Parte folosită: scoarță.
Cules: scoarța se culege prin tăierea arborilor de 6–8 ani și desprinderea ei de pe trunchiuri.
Compuși: alacaloizi: chinină și chinidină; tanini, principii amare.
Acțiuni: febrifugă, de digestiv amar, vermifugă, de relaxant cardiac.

INDICAȚII

Arborele de chinină este renumit ca tratament pentru afecțiuni însoțite de febră, mai ales dacă sunt periodice, cum este *malaria*. Se poate folosi în toate tipuri de *febră*, de regulă ca parte a tratamentului. Acțiunea de principiu amar îi conferă acestei plante rol de stimulare a sistemului digestiv, ajutând întregul proces. Stimulează secreția de sucuri digestive, acționând în acest fel ca tonic. Are și acțiune distinctă de liniștire a inimii, diminuând *palpitațiile* și normalizând funcționarea inimii.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță scoarță și se lasă să se infuzeze 30 de minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ARBORE DE COLA

Cola vera
STERCULIACEE

Parte folosită: miez.
Cules: arborele de cola crește în Africa tropicală și se cultivă în America de Sud; nucile sale se culeg când s-au copt și inițial sunt albe, devenind roșii pe măsură ce se usucă.

Compuși: alcaloizi: peste 1,15% cofeină și teobromină; tanini, uleiuri volatile.
Acțiuni: de stimulare a sistemului nervos central, antidepresivă, astringentă, diuretică.

INDICAȚII

Arborele de cola are un marcant efect de stimulare a stării de spirit a omului. Se poate folosi ori de câte ori este nevoie de stimulare directă, adică mai rar decât se consideră de regulă. Recăpătându-și starea de sănătate și deci reluându-și funcțiile, sistemul nervos nu are nevoie de un astfel de ajutor. Pe termen scurt, se poate folosi în caz de *slăbiciune nervoasă*, în stări de *atonie* și *slăbiciune*. Poate acționa ca specific pentru *diareea* pe sistem nervos.
Ajută în stări de *depresie* și poate să le producă stări euforice anumitor persoane. E de mare ajutor în anumite tipuri de *migrenă*. Prin stimularea pe care o produce, este o parte importantă a tratamentului pentru *anorexie*. Poate fi considerat specific în cazuri de *depresie* asociată cu slăbiciune și debilitate.

Asocieri: arborele de cola se asociază foarte bine cu ovăz, damiană și gura-lupului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță miez pisat la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să se fiarbă 10–15 minute; se bea la nevoie.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ARDEI IUTE

Capsicum minimum
SOLANACEE

Parte folosită: fruct.
Cules: acest fruct trebuie cules când este bine copt și trebuie uscat la umbră.
Compuși: capsaicină, carotenoide, flavonoide, uleiuri esențiale, vitamina C.

Acțiuni: stimulatoare, carminativă, tonică, sialagogă, rubefiantă, antiseptică.

INDICAȚII

Ardeiul iute este cel mai folositor dintre stimulatoarele sistemice. El reglează circulația sângelui, calmând și întărind cordul, arterele, capilarele și nervii. Este un tonic general și specific pentru sistemul circulator și digestiv. Se poate folosi în caz de *dispepsie* însoțită de *flatulență* și *colici*. Când circulația periferică este problematică, ducând la *mâini și picioare reci* și posibil la *degerături*, se poate recurge la ardei iute. Se folosește pentru tratarea *slăbiciunii* și pentru îndepărtarea *răcelii*. Extern, se poate utiliza ca rubefiant în probleme ca *lumbago* și *dureri reumatice*. Sub formă de alifie, ajută *degerăturile* atâta vreme cât este întrebuințat cu moderație! Sub formă de gargară în caz de *laringită* se asociază foarte bine cu smirna, rezultând o apă de gură antiseptică.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță ardei iute și se lasă să se infuzeze 10 minute; 1 lingură din această infuzie trebuie amestecată cu apă fierbinte și băută la nevoie.
Tinctură: se administrează 0,25–1 ml tinctură de 3 ori pe zi sau la nevoie.

ARMURARIU

Silybum marianum
COMPOZITE

Parte folosită: semințe.
Cules: achenele mature se taie și se păstrează la loc cald; după câteva zile, se scutură și se culeg semințele.
Compuși: flavone: silibină, silidianină și silicristină; uleiuri esențiale, principii amare, mucilagii.
Acțiuni: colagogă, galactogogă, emolientă.

INDICAȚII

Această plantă este o excelentă stimulatoare a secreției de lapte și se poate

folosi în deplină siguranță de către proaspetele mămici. Armurariul se poate utiliza și pentru intesificarea secreției de bilă și, de aceea, se recomandă în toate problemele asociate cu vezica biliară.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ARNICĂ

Arnica montana
COMPOZITE

Parte folosită: inflorescență.
Cules: florile se culeg între iunie și august.
Compuși: uleiuri esențiale, lactone seschiterpene, glicozide amare, alcaloizi, poliacetilene, flavonoide, tanini.
Acțiune: antiinflamatoare, cicatrizantă.

INDICAȚII

Chiar dacă această plantă nu trebuie administrată intern, căci poate fi toxică, ea este unul dintre cele mai bune remedii pentru vindecări locale externe și poate fi considerată specifică în cazul tratamentului *vânătăilor* și *entorselor*. Preparatul homeopatic este complet sigur pentru administrare internă, mai ales atunci când este luat conform indicațiilor homeopatice. Planta în sine, folosită extern, ajută la calmarea *durerilor reumatice* și la durerile și inflamațiile *flebitei* și ale altor afecțiuni asemănătoare. De fapt,

poate fi utilizată ori de câte ori există o *durere* sau o *inflamație* a pielii, câtă vreme pielea nu este lezată.

Asocieri: pentru obținerea unei loțiuni, poate fi combinată cu distilat de hamamelis.

PRECAUȚII

A nu se administra intern.

PREPARARE ȘI DOZARE

Se poate prepara o tinctură din această plantă medicinală după cum urmează: se toarnă 0,5 l alcool 70% peste 50 g flori proaspăt culese. Se închide etanș într-un recipient de sticlă transparentă și se lasă cel puțin 1 săptămână la soare sau într-un loc cald. Se filtrează și se poate utiliza. Pentru a o depozita, se pune tinctura într-un recipient cu capac și se păstrează ferită de lumina directă a soarelui.

BALMONY

Chelone glabra
SCROFULARIACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: părțile aeriene se culeg și se usucă în perioada de înflorire, între iulie și septembrie.
Acțiuni: colagogă, antiemetică, stimulatoare, laxativă.

INDICAȚII

Chelone glabra este un excelent agent pentru *problemele hepatice*. Acționează ca tonic asupra întregului sistem digestiv și de absorbție. Are efect de stimulare a secreției de sucuri digestive și, în acest fel natural, sunt stimulate și proprietățile sale laxative. *Chelone glabra* se folosește în caz de *calculi biliari, inflamații ale vezicii biliare* și în caz de *icter*. Stimulează *pofta de mâncare*, calmează *colicele*, *dispepsia* și *problemele biliare* și este utilă în caz de *slăbiciune*. Extern, a fost folosită în caz de *sâni inflamați, ulcerații dureroase* și *hemoroizi*. Este considerată specifică pentru *calculii biliari* care duc la *icter congestiv*.

Asocieri: pentru calmarea *constipației*, *Chelone glabra* poate fi asociată cu nuc cenușiu; pentru *icter*, se folosește cel mai bine împreună cu gențiană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea acest ceai de trei ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BALSAM DE TOLU

Myroxylon toluifera
LEGUMINOASE

Parte folosită: este un balsam ce se obține prin incizia în

trunchiul unui arbore mare, după ce locul a fost bătut și ars; la origini, provine din Columbia și Venezuela.
Compuși: 80% rășini, bogate în acid cinamic și acid benzoic, plus puțină vanilină.
Acțiuni: antiseptică, expectorantă.

INDICAȚII

Acționează în principal asupra mucoaselor respiratorii. Este folosit adesea ca expectorant în medicamentele pentru tuse sub formă de sirop sau tinctură.

PREPARARE ȘI DOZARE

În prezent, această plantă se întâlnește rareori de una singură. Poate fi folosită ca inhalant dacă se pune 1 linguriță plantă în baia de aburi. Doza internă este de ½ –1 g de 3 ori pe zi.

BLACK COHOSH

Cimicifuga racemosa
RANUNCULACEE

Parte folosită: rădăcină și rizom; uscate, nu verzi.
Cules: rădăcinile se culeg cu rizom cu tot toamna după coacerea fructelor; trebuie tăiate pe lungime și uscate cu atenție.
Compuși: rășini, glicozide amare, ranunculină (ce se transformă în anemonină după uscare), acid salicilic, tanini, estrogeni.
Acțiuni: emenagogă, antispasmodică, alterativă, sedativă.

INDICAȚII

Cimicifuga racemosa este o plantă foarte importantă ce vine la noi de la amerindieni. Are o acțiune puternică de relaxare și normalizare a sistemului reproducător feminin. Poate fi utilizată în cazuri de *menstruație dureroasă* sau *întârziată*. Calmează *crampele ovariene* sau *uterine*. Are o acțiune de normalizare a echilibrului hormonilor sexuali feminini și poate

fi folosită cu încredere pentru reluarea activității hormonale normale. Este foarte activă în tratamentul afecțiunilor reumatice de toate felurile. Se poate folosi în cazuri de *dureri reumatice*, dar și în *artrita reumatoidă, osteoartrită* și în *dureri musculare* și *neurologice*. Este utilă în caz de *sciatică* și *nevralgie*. Ca relaxant nervos, se poate folosi în multe situații în care este nevoie de un astfel de agent.

Este utilă în *travaliu* și susține activitatea uterină, ameliorând starea de nervozitate. Diminuează *spasmele* și este folositoare în probleme pulmonare ca *tusea convulsivă*. S-a constatat că este benefică în cazuri de *tinitus*.

Asocieri: pentru *afecțiuni uterine*, se asociază cu afinul indian. Pentru *probleme reumatice*, se folosește alături de trifoiștea de baltă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se toarnă 1 cană cu apă peste ½-1 linguriță rădăcină uscată și se dă în clocot; se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BLACK ROOT

Leptandra virginica
SCROFULARIACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină.
Cules: această rădăcină ce a intrat în botanica europeană prin intermediul amerindienilor trebuie culeasă toamna și păstrată un an înainte de a fi folosită.
Compuși: leptandrină, principii amare, glicozide, fitosteroli, saponine, tanini, rășini.
Acțiuni: colagogă, purificatoare ușoară, diaforetică, antispasmodică.

INDICAȚII

Leptandra virginica se utilizează în calitate de calmant al *congestiei*

hepatice și pentru *inflamații ale vezicii biliare* (*colecistită*). Se folosește și în caz de *icter* când acesta se datorează congestiei ficatului, căci este de mare ajutor la orice semn de probleme hepatice. *Constipația cronică* se poate datora adesea unei disfuncții hepatice, caz în care această plantă este, de asemenea, ideală.

Asocieri: *Leptandra virginica* se asociază foarte bine cu dracilă și păpădie.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță plantă uscată la 1 cană apă și se dau în clocot; se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BOLDO

Peumus boldo
MONIMIACEE

Parte folosită: frunze uscate.
Cules: frunzele mereu verzi se culeg oricând; se usucă atent la umbră, sub 40° C.
Compuși: 2% uleiuri volatile, alcaloidul boldină, glicozide, rășini și tanini.
Acțiuni: colagogă, hepatică, diuretică, sedativă.

INDICAȚII

Boldo este specific pentru *problemele vezicii biliare* precum *calculii* sau *inflamațiile*. Se folosește și când apar *dureri viscerale* datorate altor probleme ale ficatului sau bilei. Boldo este un emolient urinar ușor și are proprietăți antiseptice, așa că se poate utiliza în caz de *cistită*.

Asocieri: în tratamentul problemelor vezicii biliare sau ale ficatului, se asociază foarte bine cu scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia și cu *Berberis aquifolium*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BONESET

Eupatorium perfoliatum
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: se culege îndată ce se deschid florile, în august sau septembrie.
Compuși: o glicozidă amară numită eupatorin, uleiuri volatile, acid galic, un tanin glucozidic.
Acțiuni: diaforetică, laxativă, tonică, antispasmodică, relaxantă a mucoaselor.

INDICAȚII

Eupatorium perfoliatum este probabil cel mai bun remediu pentru calmarea simptomelor asociate cu *gripa*. Ameliorează rapid durerile, ajutând organismul să facă față *febrei* prezente. Se poate folosi și pentru purificarea tractului respirator superior de *congestii mucoase*. Acțiunea sa de laxativ ușor ajută la eliminarea din organism a oricăror acumulări de reziduuri, ameliorând *constipația*. Acest remediu se poate utiliza cu încredere în caz de *febră*, dar și ca agent purificator în general. Poate fi de ajutor în calmarea simptomelor, în cadrul tratamentului *reumatismului muscular*.

Asocieri: în tratamentul *gripei*, se poate asocia cu coada-șoricelului, flori de soc, ardei iute și ghimbir.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea cât mai

fierbinte; în caz de febră sau de răceală, trebuie băută din jumătate în jumătate de oră.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BRÂNCĂ

Lobaria pulmonaria
STICTACEE

Parte folosită: lichen uscat.
Cules: acest lichen crește pe scoarța de stejar și mai rar pe tulpinile buruienilor sau pe stâncile cu mușchi.
Compuși: este o plantă bine analizată, ce conține arabitol, acid giroforic, acid stictic, acid teleforic, ergosterol, fugosterol, acid palmitic, acid oleic, acid linoleic.
Acțiuni: expectorantă, emolient pulmonar.

INDICAȚII

Acest lichen are proprietăți recunoscute de medicina naturistă europeană de generații. Se poate folosi cu deplină încredere ori de câte ori este nevoie de un expectorant calmant. Este util în toate formele de *bronșită* și mai ales când există o tendință *astmatică*. Se poate folosi cu efect foarte bun în caz de *tuse* la copii.

Asocieri: brânca se folosește adesea împreună cu podbal și unguraș.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță de lichen uscat și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BRUSTURE

Arctium lappa

COMPOZITE

Parte folosită: rădăcini și rizom.
Cules: rădăcinile și rizomul trebuie culese în septembrie sau octombrie.
Compuși: glicozide flavonoide, glicozide amare, alcaloizi, substanțe antimicrobiene, inulină.
Acțiuni: alterativă, diuretică, de principii amare.

INDICAȚII

Brusturele este un remediu foarte valoros în tratamentul problemelor care duc la *uscarea și descuamarea* pielii. Poate să fie foarte eficient în caz de *psoriazis* dacă este folosit o perioadă îndelungată de timp. La fel, toate tipurile de *eczemă* (deși în primul rând cele uscate) pot fi tratate eficient cu brusture dacă este folosit o perioadă îndelungată de timp. Este util ca parte a unui tratament mai amplu în caz de *probleme reumatice*, mai ales dacă sunt asociate cu *psoriazis*. Acțiunea acestei plante se datorează în parte stimulării sucurilor digestive și mai ales a secreției de bilă grație principiului amar pe care îl conține. Asta ajută digestia și pofta de mâncare. Se folosește în *anorexia nervosa* și în alte afecțiuni similare, dar și pentru susținerea funcției renale și pentru vindecarea *cistitei*. În general, brusturele face organismul să ajungă într-o stare de integrare și sănătate, eliminând indicatorii de dezechilibre sistemice cum ar fi problemele cutanate și *mătreața*.

Extern, poate fi folosit sub formă de compresă sau cataplasmă pentru a grăbi vindecarea *rănilor* și *ulcerațiilor*. Și *eczema*, și *psoriazisul* pot fi tratate extern în acest fel, dar nu trebuie uitat că astfel de probleme ale pielii trebuie vindecate din interior, cu ajutorul remediilor interne.

Asocieri: pentru probleme cutanate, se asociază cu dragavei, trifoi roșu sau lipicioasă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se fierbe 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru uz extern, vezi mai multe informații în capitolul despre piele.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BUBERIC

Scrophularia nodosa
SCROFULARIACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: tulpinile și frunzele se culeg în perioada de înflorire, între iunie și august.
Compuși: saponine, glicozide cardioactive, flavonoide, rășini, zaharuri, acizi organici.
Acțiuni: alterativă, diuretică, de purgativ ușor, de stimulare cardiacă.

INDICAȚII

Bubericul acționează cu spectru larg pentru a ajuta organismul să funcționeze bine, susținând o stare de purificare interioară. Poate fi folosit în caz de *eczemă*, *psoriazis* și orice altă afecțiune a pielii însoțită de mâncărime și iritație. Purificarea se datorează parțial acțiunii sale purgative și diuretice. Poate fi util ca laxativ ușor în caz de *constipație*. Ca stimulator cardiac, bubericul trebuie evitat în caz de *puls anormal de accelerat* (*tahicardie*).

Asocieri: în tratamentul problemelor cutanate se asociază

foarte bine cu dragavei și rădăcină de brusture.

PRECAUȚII

A se evita în caz de puls anormal de accelerat (*tahicardie*).

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–3 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BUCCO

Agathosma betulina
RUTACEE

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele se culeg în fazele de înflorire și pârguire.
Compuși: până la 2,5% uleiuri volatile: diosfenol, limonen și menton.
Acțiuni: diuretică, de antiseptic urinar.

INDICAȚII

Bucco se poate folosi în cazul oricărei infecții la nivelul sistemului genito-urinar, cum ar fi *cistită, uretrită* și *prostatită*. Proprietățile sale vindecătoare și calmante îl recomandă alături de alte remedii importante în orice afecțiune a acestui sistem. Este deosebit de bun în caz de *urinări însoțite de dureri și arsuri*.

Asocieri: în caz de *cistită*, se poate folosi împreună cu coada-șoricelului sau pir, iar în caz de *urinare însoțită de arsuri*, alături de nalbă-mare sau mătase de porumb.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BUSUIOC-DE-CÂMP

Prunella vulgaris
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: tulpinile și frunzele tinere se culeg în iunie, înainte de înflorire.
Compuși: uleiuri volatile, principii amare, tanini.
Acțiuni: astringentă, cicatrizantă, tonică.

INDICAȚII

Busuiocul-de-câmp este bine-cunoscut ca plantă de vindecare a rănilor. Se pot folosi frunzele proaspăt culese sau se poate face o cataplasmă sau o compresă pentru a susține vindecarea tăieturilor și rănilor. Ca astringent ușor, se utilizează intern în caz de *diaree, hemoroizi* sau *hemoragii ușoare*. În caz de *roșu în gât,* se poate folosi sub formă de gargară îndulcită cu miere. În caz de *hemoroizi care sângerează,* este util sub formă de alifie sau de loțiune. Busuiocul-de-câmp se poate folosi și ca tonic de primăvară sau ca tonic general în convalescență.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi, se face gargară sau se folosește ca loțiune.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

BUSUIOCUL CERBILOR

Mentha pulegium
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: tulpinile se culeg chiar înainte de înflorire, în iulie.
Compuși: uleiuri volatile, tanini, glicozide flavone.
Acțiuni: carminativă, diaforetică, stimulatoare, emenagogă.

INDICAȚII

Datorită uleiurilor sale volatile foarte aromate, busuiocul cerbilor calmează *flatulența* și *colicile abdominale* asociate acesteia. Relaxează

spasmele și calmează *anxietatea*. Cu toate acestea, principala sa utilizare este de emenagog, pentru stimularea procesului menstrual și întărirea contracțiilor uterine. Întrucât în doze mari este abortiv, trebuie evitat în timpul sarcinii. Uleiul trebuie evitat, căci poate să aibă un efect mult prea puternic.

PRECAUȚIE

A se evita în timpul sarcinii.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CACTUS (Lumina-lunii)

Selenicereus grandiflorus
CACTACEE

Parte folosită: tulpini verzi.
Acțiuni: de tonic cardiac, diuretică.

INDICAȚII

Această plantă are o excelentă reputație de tonic cardiac, mai ales pentru probleme legate de *nervi* și *slăbiciune*. Totuși, este practic de negăsit în prezent în Marea Britanie și în SUA, fiind protejată în anumite zone aride; este necesar un permis pentru a o culege.

CALUMBA

Jateorhiza palmata
MENISPERMACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: se culege rădăcina acestei plante agățătoare originare din pădurile din Mozambic și Madagascar.
Compuși: alcaloizi: calumbamină, jateorhizină, palmatină;

glicozide amare.
Acțiuni: de tonic amar, de stimulare digestivă, sialagogă.

INDICAȚII

Planta este un excelent remediu digestiv ce tonifică întregul tract, stimulând delicat, dar fără proprietăți astringente. Se poate folosi în caz de *slăbiciune* legată de unele probleme digestive.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 lingurițe rădăcină la 1 cană apă și se dau în clocot; se lasă să se infuzeze 10 minute și se bea 1 cană cu jumătate de oră înainte de masă.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CAPTALAN

Petasites hybridus
COMPOZITE

Parte folosită: rizom sau frunze.
Cules: rizomii se culeg vara, iar frunzele, în sezonul de creștere.
Compuși: uleiuri esențiale, mucilagii, glicozide amare, tanini.
Acțiuni: antispasmodică, diuretică, diaforetică.

INDICAȚII

Captalanul este un bun relaxant al mușchilor, folosit în afecțiuni precum *colici intestinale, astm* sau *dismenoree (menstruații dureroase).* Nu doar ameliorează spasmele musculare, ci are și efect de calmare a durerii.
Se poate folosi și în caz de *febră*. Frunzele verzi se pot întrebuința extern pentru *răni*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se fierbe 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CARDAMOM

Elattaria cardamomum
ZINGIBERACEE

Parte folosită: semințe.
Cules: semințele se obțin în principal din plantele comercializate în Sri Lanka sau în sudul Indiei, unde culturile se culeg între octombrie și decembrie.
Compuși: până la 4% uleiuri volatile: terpineol, cineol, limonen, sabinen și pinen.
Acțiuni: carminativă, sialagogă, orexigenică, aromatică.

INDICAȚII

Această plantă culinară valoroasă poate fi folosită în tratamentul *dispepsiei* însoțite de *flatulență* și pentru calmarea *durerilor* datorate *colicilor*. Stimulează *pofta de mâncare* și *secreția de salivă*. Este folosită adesea ca agent aromatic carminativ la administrarea purgativelor.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță semințe proaspăt zdrobite și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru tratarea *flatulenței* sau a *lipsei poftei de mâncare*, se bea cu o jumătate de oră înainte de masă.

CASTAN SĂLBATIC

Aesculus hippocastanum
HIPOCASTANACEE

Parte folosită: fruct.
Cules: castanele coapte trebuie culese când cad din copac, în septembrie și octombrie.
Compuși: saponine, tanini, flavone, amidon, uleiuri nonvolatile, glicozide: aesculină și fraxină.
Acțiuni: astringentă, de tonic circulator.

INDICAȚII

Acțiunile unice ale castanului sălbatic sunt asupra vaselor sistemului circulator. Se pare că face să crească tonusul venelor în particular. Se poate utiliza intern pentru susținerea organismului în tratamentul unor probleme precum *flebită, inflamații ale venelor, varicozități* și *hemoroizi*. Extern, se poate folosi sub formă de loțiune pentru aceleași afecțiuni, precum și pentru ulcerații la nivelul picioarelor.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță fructe uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi sau se folosește ca loțiune.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CASTRAVETE

Cucumis sativa
CUCURBITACEE

Parte folosită: fruct, semințe.
Acțiuni: emolientă, cicatrizantă, diuretic ușor.

INDICAȚII

Semințele de castravete au un efect asemănător cu semințele de dovleac, căci posedă proprietăți antitenie. Castavetele este utilizat în principal în industria cosmetică. Sucul lui proaspăt este răcoritor, vindecător și calmant pentru piele.

PREPARARE ȘI DOZARE

Pentru tratamentul infestărilor cu tenie, se iau 60 g semințe pisate și se amestecă cu miere sau zahăr. Se iau pe stomacul gol, iar după 2 ore se ia un agent purificator.

CĂLIN

Viburnum opulus
CAPRIFOLIACEE

Parte folosită: scoarță uscată.
Cules: scoarța se culege în aprilie și mai, se taie bucăți și se usucă.
Compuși: principii amare: viburnin; acid valerianic, salicozide, rășini, tanini.
Acțiuni: antispasmodică, sedativă, astringentă.

INDICAȚII

Călinul are o binemeritată reputație de relaxant al *tensiunii* și *al spasmelor musculare*. Există două direcții principale de utilizare; în primul rând, în caz de *crampe musculare*, în al doilea rând, în caz de *probleme musculare ovariene* și *uterine*. Călinul relaxează uterul și calmează *crampele dureroase* asociate cu menstruația (*dismenoree*). Într-un mod asemănător, se poate folosi pentru a proteja împotriva *iminenței de avort*. Acțiunea sa astringentă are rol în tratamentul *hemoragiilor excesive asociate cu menstruația* și, mai ales, *asociate cu menopauza*.

Asocieri: pentru calmarea *crampelor*, se poate asocia cu piper de Schiuan și ignamă sălbatică; pentru *dureri uterine* și *ovariene* sau pentru *iminență de avort*, se poate folosi împreună cu călin american și valeriană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 2 linguriță scoarță uscată la 1 cană apă și se dă în clocot; se fierbe 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 4–8 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CĂLIN AMERICAN

Viburnum prunifolium
CAPRIFOLIACEE

Parte folosită: scoarța uscată de pe rădăcină, tulpină sau trunchi.
Cules: scoarța de pe rădăcină și trunchi se culege toamna; arbuștii trebuie scoși din pământ, iar scoarța curățată de pe

rădăcini și trunchi; scoarța de pe ramuri trebuie culeasă primăvara și vara; în ambele cazuri, scoarța trebuie uscată la umbră.
Compuși: triterpenoide, cumarine, principii amare, acid valerianic, salicozide, tanini.
Acțiuni: antispasmodică, sedativă, hipotensivă, astringentă.

INDICAȚII

Călinul american se folosește asemenea călinului, cu care este înrudit. Este un relaxant puternic al uterului și se utilizează în caz de *dismenoree* (*crampe uterine*) și *dureri de travaliu fals*. Se poate folosi și în caz de *iminență de avort*.
Acțiunile sale relaxante și sedative explică de ce este atât de bun în scăderea *tensiunii arteriale* ce are loc prin relaxarea vaselor de sânge periferice. Se poate întrebuința ca antispasmodic în tratamentul *astmului*.

Asocieri: pentru iminență de avort, se asociază cu rădăcină de unicorn și călin.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 2 linguriță scoarță la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 5–10 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CĂTUȘĂ

Ballota nigra
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: planta trebuie culeasă când începe să înflorească, în iulie.
Compuși: flavonoide.
Acțiuni: antiemetică, sedativă, astringentă ușoară, emenagogă, expectorantă.

INDICAȚII

Cătușa — ce nu trebuie confundată cu ungurașul — este un excelent remediu pentru calmarea *grețurilor* și a *stărilor de vomă* a căror cauză este mai degrabă nervoasă decât digestivă. Se poate folosi cu încredere în caz de *rău de mișcare*, de exemplu, când *grețurile* sunt declanșate prin intermediul urechii interne și al sistemului nervos central. Această plantă este, de asemenea, foarte bună în ameliorarea *stărilor de vomă în sarcină* sau a *grețurilor* și *stărilor de vomă* datorate agitației nervoase. Acest remediu are reputația de factor de normalizare a *funcției menstruale*, dar și de expectorant ușor.

Asocieri: pentru calmarea *grețurilor* și *a stărilor de vomă* se poate asocia cu creț**u**șcă și mușețel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriț**e** plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi sau la nevoie.

Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CÂRMÂZ

Phytolacca americana
FITOLACCACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcina trebuie culeasă la sfârșitul toamnei sau primăvara; se spală și se taie pe lungime înainte de a se pune la uscat.
Compuși: saponine triterpenoide, alcaloizi, rășini, acid fitolaccic, tanini, acid formic.
Acțiuni: antireumatică, stimulatoare, anticatar, purgativă, emetică.

INDICAȚII

Rădăcina de cârmâz are o paletă largă de utilizări și este un bun adjuvant în multe tratamente holistice. Este, în primul rând, un remediu în caz de infecții ale tractului respirator superior, eliminând catarul și ajutând la purificarea glandelor limfatice. Se poate folosi în caz de *catar, amigdalită, laringită, glande umflate (adenită), oreion* etc.
Este valoroasă în caz de probleme limfatice oriunde în organism, dar mai ales în caz de *mastită*, putând fi folosită și intern, și sub formă de cataplasmă. Rădăcina de cârmâz se utilizează și în caz de *reumatism*, mai ales dacă boala este veche. Trebuie administrată cu precauție, căci în doze mari este un emetic și un purgativ puternic. Extern, sub formă de loțiune sau alifie, se poate folosi pentru a scăpa de *râie* sau de alte afecțiuni asemănătoare.

PRECAUȚII

În doze mari, rădăcina de cârmâz este un emetic și purgativ puternic.

Asocieri: în caz de probleme limfatice, se poate folosi alături de lipicioasă și stânjenel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: această plantă trebuie folosită în cantități mici; se pun ¼–½ linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot, se lasă să

fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează ½–1 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CEAPĂ-DE-MARE

Urginea maritima
LILIACEE

Parte folosită: bulb.
Cules: bulbul trebuie cules la scurt timp după înflorire.
Compuși: glicozide cardiace, mucilagii, tanini.
Acțiuni: expectorantă, purificatoare, emetică, cardioactivă, diuretică.

INDICAȚII

Ceapa-de-mare este un expectorant puternic, utilizat în caz de *bronșită cronică*, mai ales când secreția se spută este scăzută, ceea ce duce la o tuse seacă, iritabilă. Ceapa-de-mare stimulează secreția de mucus, ceea ce facilitează, în schimb, expectorația. Conținutul de mucilagii, complementar celui de glicozide, calmează și relaxează bronhiolele. Se poate folosi în caz de *astm bronșic* și *tuse convulsivă*. Are acțiune de stimulare a inimii și se folosește în caz de *insuficiență cardiacă* și *retenție de apă* din motive cardiace.

Asocieri: în caz de *bronșită*, se poate folosi alături de unguraș și podbal, iar în caz de *tuse convulsivă* alături de roua-cerului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: doza este destul de mică, numai 0,06–0,2 g bulb; întrucât este o cantitate foarte mică, se fac 0,5 l infuzie odată, turnând apa clocotită peste ½–1 linguriță bulb; se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se păstrează lichidul în frigider și se bea 1 cană de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează ½–1 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CERENȚEL

Geum urbanum
ROZACEE

Denumiri populare: călțunul-doamnei, argințică.
Parte folosită: rădăcini și părți aeriene.
Cules: rădăcinile se culeg primăvara, când sunt cel mai bogate în uleiuri volatile; părțile aeriene se culeg în iulie, când sunt cel mai înflorite.
Compuși: uleiuri esențiale: geină și eugenol; tanini, principii amare, flavone, rășini, acizi organici.
Acțiuni: astringentă, stiptică, diaforetică, aromatică.

INDICAȚII

Astringența puternică, asociată cu proprietățile digestive îi conferă cerențelului un rol în multe tulburări intestinale, ca *diaree, dizenterie, colită mucoasă* și altele asemănătoare. Poate fi folosit pentru calmarea *grețurilor* și pentru ameliorarea *stărilor de vomă*. Astringența explică și de ce este folosit sub formă de apă de gură sau gargară în tratamentul *gingivitei* și al *gâtului iritat*. Mai poate fi utilizat intern *în răceli însoțite de febră* și *catar*. Sub formă de spălături vaginale, cerențelul este foarte bun în caz de *leucoree*.

Asocieri: se asociază adesea cu turița-mare în tratamentul tulburărilor digestive precum *colita*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă la foc mic 5 minute; se bea 1 cană de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–3 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CERVANĂ

Lycopus europaeus
LABIATE

Denumire populară: piciorul-lupului.
Parte folosită: părți aeriene.
Cules: trebuie culeasă chiar înainte de deschiderea mugurilor.
Compuși: glicozide flavone, uleiuri volatile, tanini.
Acțiuni: de diuretic cardioactiv, vasoconstrictoare periferică, astringentă, sedativă, antagonistă a tiroxinei, antitusivă.

INDICAȚII

Cervana este specifică în cazul unei *glande tiroide hiperactive*, mai ales dacă simptomele sunt dificultăți de respirație, palpitații și tremurat. Poate fi folosită în deplină siguranță și dacă palpitațiile sunt de origine nervoasă. Cervana ajută în caz de *inimă slăbită*, asociată cu *retenție de apă* în organism. Ca sedativ și calmant al tusei, ameliorează *tusea iritantă*, mai ales atunci când este de origine nervoasă.

Asocieri: cervana se poate folosi alături de nervine ca gura-lupului sau valeriană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CHIMEN

Carum carvi
UMBELIFERE

Parte folosită: semințe.
Cules: inflorescențele (umbele) se culeg în iulie și se lasă să se coacă; semințele se culeg apoi cu ușurință prin scuturare.
Compuși: până la 6% uleiuri volatile: carvonă și limonen; acizi grași și tanini.
Acțiuni: carminativă, antispamodică, expectorantă, emenagogă, galactagogă, astringentă, aromatică.

INDICAȚII

Chimenul se folosește ca plantă calmantă pentru *dispepsia însoțită de flatulență* și pentru *colici intestinale*, mai ales la copii. Stimulează *pofta de mâncare*. Astringența sa ajută la tratamentul *diareii* și sub formă de gargară, pentru *laringită*. Poate fi folosit în caz de *bronșită* și *astm bronșic*. Acțiunea sa antispamodică ajută la calmarea *durerilor menstruale*. A fost folosit pentru stimularea *secreției de lapte* la proaspetele mămici.

Asocieri: pentru *flatulență* și *colici,* chimenul se asociază foarte bine cu mușețel și obligeană, pentru *diaree,* cu turiță-mare și arbore de ceară, iar pentru *bronșită,* cu unguraș.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță semințe

proaspăt zdrobite și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CIMBRU

Thymus vulgaris
LABIATE

Parte folosită: frunze și inflorescențe.
Cules: rămurelele înflorite trebuie culese între iunie și august, într-o zi însorită, fără ploaie; frunzele se desprind de pe ramurile uscate.
Compuși: peste 1% uleiuri volatile: timol, carvacrol, cimol, linaol, borneol; principii amare, tanini, flavonoide, triterpenoide.
Acțiuni: carminativă, antimicrobiană, antispasmodică, expectorantă, astringentă, vermifugă.

INDICAȚII

Datorită conținutului ridicat de ulei volatil, cimbrul este un bun carminativ în caz de *dispepsie* și *digestie lentă*. Acest ulei este și un puternic antiseptic, ceea ce explică numeroasele utilizări ale cimbrului.
Se poate folosi extern ca loțiune pentru *rănile infectate*, dar și intern, în caz de *infecții respiratorii* și *digestive*. Se poate utiliza sub formă de gargară în caz de *laringită* și *amigdalită*, calmând *gâtul iritat* și *tusea iritantă*. Este un excelent remediu pentru tuse, stimulând expectorația și calmând spasmele nenecesare. Se poate folosi în caz de *bronșită*, *tuse convulsivă* și *astm*. Ca astringent ușor, este util în caz de *diaree* și *enurezis la copii*.

Asocieri: pentru problemele astmatice se asociază foarte bine cu lobelia și efedră, adăugându-se și efectul său antimicrobian; în caz de *tuse convulsivă*, se poate folosi alături de cireș negru și roua-cerului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CIREȘ NEGRU

Prunus serotina
ROZACEE

Parte folosită: scoarță uscată.
Cules: scoarța se culege de la arborii tineri toamna, când este plină de substanțe active; scoarța exterioară se desprinde de

cea interioară, iar cea interioară se usucă atent la umbră; trebuie păstrată într-un recipient etanș și protejată de lumină.
Compuși: glicozide cianogenice: prunazină; uleiuri volatile, cumarine, galotanini, rășini.
Acțiuni: antitusivă, expectorantă, astringentă, sedativă, de digestiv amar.

INDICAȚII

Datorită puternicei sale acțiuni sedative asupra reflexului de tuse, scoarța de cireș negru se utilizează în principal în tratamentul *tusei iritante*, având astfel rol în tratamentul *bronșitei* și *tusei convulsive*.
Se poate folosi alături de alte plante medicinale pentru a ține sub control *astmul*. Totuși, nu trebuie uitat că inhibarea tusei nu înseamnă vindecarea unei infecții respiratorii, aceasta trebuind tratată în continuare. Se mai poate utiliza și ca principiu amar în caz de digestie lentă. Infuzia rece cu scoarță de cireș negru este bună pentru spălături ale ochilor în caz de *inflamații oculare*.

PREPARARE ȘI DOZARE

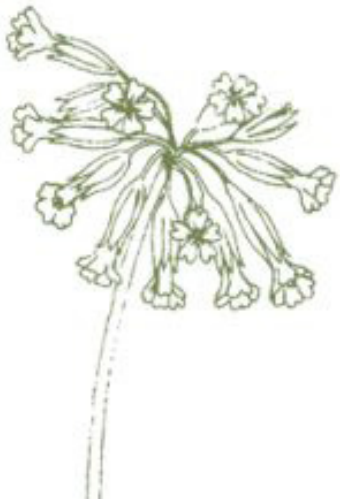
Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță scoarță uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CIUBOȚICA-CUCULUI

Primula veris
PRIMULACEE

Parte folosită: petalele galbene și rădăcina.
Cules: corolele de flori trebuie culese, fără caliciul cel verde, între martie și mai; se usucă repede la umbră; rădăcinile trebuie culese fie înainte să înflorească planta, fie toamna; culesul excesiv a făcut ca această plantă să ajungă să fie tot mai rară; se culege doar dacă sunt în număr mare, dar chiar și așa numai în cantități limitate.

Compuși: până la 10% saponine; glicozide, uleiuri esențiale, flavonoide.
Acțiuni: sedativă, antispasmodică, expectorantă.



INDICAȚII

Ciubotica-cucului este un excelent remediu relaxant, cu aplicabilitate generală. Calmează reacțiile la *stres* și *încordare*, relaxând agitația nervoasă și facilitând un somn odihnitor. Se poate folosi în deplină siguranță în caz *de bronșită, răceală, tremurături* și *tuse*. Este bună pentru *dureri de cap de origine nervoasă* și *insomnii*.

Asocieri: pentru *probleme legate de stres*, se poate folosi alături de oricare dintre relaxantele nervoase ca flori de tei sau gura-lupului; pentru *tuse*, este utilă alături de podbal și anason.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie pentru petale: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriţe petale și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Decoct pentru rădăcină: se pune 1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 5 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CIUMĂREA

Galega officinalis
PAPILIONACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: tulpinile cu frunze și flori se culeg în momentul înfloririi, adică între iulie și august; se usucă la umbră.
Compuși: alcaloizi, saponine, glicozide flavone, principii amare, tanini.
Acțiuni: de scădere a glicemiei, galactogogă, diuretică, diaforetică.

INDICAȚII

Ciumăreaua este unul dintre numeroasele remedii naturiste cu acțiune de reducere a glicemiei. Este astfel indicată a se folosi în tratamentul *diabetului zaharat*. Nu înlocuiește însă terapia insulinică și trebuie administrată numai sub supraveghere medicală. Este și un puternic galactogog, stimulând secreția de lapte. În unele cazuri s-a arătat că face să crească secreția de lapte cu până la 50%. Poate să stimuleze și dezvoltarea glandelor mamare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 2 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

COADA-CALULUI

Equisetum arvense
ECHISETACEE

Parte folosită: tulpini aeriene uscate.
Cules: se culege la începutul verii. Se taie planta chiar deasupra solului, se leagă în mănunchiuri și se usucă la loc răcoros.

Compuși: acid silicic (sursă de silicon), saponine, glicozide flavone, acizi organici, nicotină, palustrină.
Acțiuni: astringentă, diuretică, cicatrizantă.

INDICAȚII

Coada-calului este un excelent astringent pentru sistemul genito-urinar, reducând *hemoragia* și vindecând *rănile* datorită conținutului său ridicat de siliciu. Chiar dacă are o ușoară acțiune diuretică, efectele de tonic și astringent fac din coada-calului o plantă valoroasă în tratamentul *incontinenței* și *enurezisului* la copii. Este considerată specifică în caz de *inflamație sau mărire benignă a prostatei*. Extern, este cicatrizantă (vindecă rănile). În anumite cazuri, s-a constatat că ameliorează *durerile reumatice* și stimulează vindecarea *degerăturilor*.

Asocieri: coada-calului se asociază adesea cu hortensie în tratamentul *problemelor de prostată*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 15–20 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Baie: pentru calmarea *durerilor reumatice* și a *degerăturilor* se poate adăuga la apa de baie; se lasă 100 g plantă să se înmoaie în apă fierbinte 1 oră; se adaugă la apa de baie.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

COADA-RACULUI

Potentilla anserina
ROZACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: coada-racului trebuie culeasă în iunie, lăsând deoparte toate frunzele decolorate sau mușcate de insecte.
Compuși: tanini, flavonoide, principii amare, acizi organici.
Acțiuni: astringentă, anticatar, diuretică, antiinflamatoare.

INDICAȚII

Coada-racului este o plantă anticatar eficientă și se poate folosi ori de câte ori există exces de mucus. Este cunoscută în principal pentru acțiunea sa astringentă. Pentru ameliorarea hemoroizilor, se poate administra intern, dar și sub formă de compresă. Este indicată în caz de *diaree*, mai ales dacă e însoțită de indigestie.

În caz de inflamații bucale, ca *gingivita* sau *aftele*, este foarte eficientă o apă de gură pe bază de infuzie de coada-racului. Sub formă de gargară, calmează *gâtul iritat*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Compresă: se dau în clocot 1–2 linguri plantă tocată în 0,5 l apă; se lasă să stea 20 de minute; se face apoi o compresă umedă cu lichidul călduț; se umezește din nou compresa când începe să se usuce.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

COADA-ȘORICELULUI

Achillea millefolium
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: întreaga plantă de deasupra solului trebuie culeasă în perioada de înflorire, între iunie și septembrie.
Compuși: până la 0,5% uleiuri volatile; flavonoide, tanini, un alcaloid amar.
Acțiuni: diaforetică, hipotensivă, astringentă, diuretică, antiseptică.

INDICAȚII

Coada-șoricelului este una dintre cele mai bune plante diaforetice și un remediu standard în caz de *febră*. Face să scadă tensiunea arterială prin dilatarea vaselor de sânge periferice. Stimulează digestia și tonifică vasele de sânge. Ca antiseptic urinar, este indicată în caz de infecții precum

cistita. Folosită extern, ajută la vindecarea *rănilor*. Este considerată specifică pentru afecțiunile trombotice asociate cu hipertensiunea arterială.

Asocieri: în caz de *febră*, se asociază foarte bine cu flori de soc, mentă, *Eupatorium perfoliatum* și cu ardei iute și ghimbir; în caz de *hipertensiune arterială*, se poate folosi alături de păducel, flori de tei și vâsc.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; în stări febrile, se bea din oră în oră.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CONDURANGO

Marsdenia condurango
ASCLEPIADACEE

Parte folosită: scoarță uscată.
Compuși: glicozide, rășini, tanini, uleiuri nonvolatile.
Acțiuni: principii amare, sedativ gastric.

INDICAȚII

Această scoarță amară poate fi folosită pentru o gamă variată de probleme digestive și gastrice. Este bine cunoscută pentru acțiunile sale de stimulare a poftei de mâncare, comune tuturor principiilor amare. Cu toate acestea, condurango relaxează nervii gastrici, fiind foarte bun în calmarea *indigestiei* provocate de tensiunea nervoasă și anxietate. Asocierea de plante prezentată în capitolul despre sistemul digestiv face ca această plantă să aibă rolul ei în tratamentul bolii *anorexia nervosa*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu multe plante amare, carminative și nervine, în funcție de afecțiunea specifică și de individ.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță scoarță pisată fin și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CONDURAȘ

Tropaeolum majus
TROPAEOLACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: frunzele și florile se culeg între iulie și octombrie.
Compuși: glucozilinați, o substanță antibacteriană necunoscută, vitamina C.
Acțiuni: antimicrobiană.

INDICAȚII

Condurașul este un antimicrobian destul de puternic, mai ales ca remediu local pentru tratamentul unei infecții bacteriene. Intern, se poate folosi pentru orice infecție bacteriană, dar mai ales în cazul celor respiratorii precum *bronșita*. S-a constatat că este foarte bun pentru *gripă* și *răceală*. Unii terapeuți naturiști afirmă că este indicat și în *infecții ale organelor reproducătoare feminine*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Condurașul este cel mai eficient când este verde. Se folosește extern sub formă de compresă sau cataplasmă. Pentru **infuzie**: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze verzi și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CORIANDRU

Coriandrum sativum
UMBELIFERE

Parte folosită: semințe coapte.
Cules: inflorescențele (umbele) se culeg la sfârșitul verii și se lasă să se coacă; semințele sunt apoi ușor de strâns căci se pot scutura.
Compuși: uleiuri esențiale: coriandrol; uleiuri nonvolatile, tanini, zaharuri.
Acțiuni: carminativă, aromatică.

INDICAȚII

Acest condiment desăvârșit se folosește și ca plantă medicinală pentru sistemul digestiv, împotriva *flatulenței* și a *colicilor* care o însoțesc uneori. De asemenea, ameliorează *diareea*, mai ales la copii. Poate fi utilizat ca echivalent pentru „picăturile de colici“, obținute de regulă din semințe de mărar. Uleiul acționează ca stimulent pentru stomac, făcând să crească secreția de sucuri digestive și stimulând astfel și pofta de mâncare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță semințe zdrobite și se lasă să se infuzeze 5 minute în ceainicul acoperit; se bea înainte de mese.

CREȚIȘOARĂ

Alchemilla vulgaris
ROZACEE

Parte folosită: tulpini cu frunze și flori.
Cules: frunzele și tulpinile se culeg între iulie și august.
Compuși: tanini, principii amare, urme de uleiuri esențiale, acid salicilic.
Acțiuni: astringentă, diuretică, antiinflamatoare, emenagogă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Aceasta și alte plante aromatice asemănătoare au fost folosite mult în medicina populară din Europa. Crețișoara ajută la reducerea *durerilor*

asociate cu menstruația, diminuând și *sângerările excesive*. Are rol și în calmarea tulburărilor asociate *menopauzei*. Ca emenagog, stimulează un flux menstrual adecvat. Astringența o face utilă în tratamentul *diareii*, dar și ca apă de gură pentru *afte* și *ulcerații* și gargară în caz de *laringită*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru ameliorarea *diareii* sau sub formă de apă de gură sau loțiune, se obțin doze mai puternice fierbând planta câteva minute pentru a se extrage toți taninii.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

CREȚUȘCĂ

Filipendula ulmaria
ROZACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: frunzele și florile deschise complet se culeg în perioada de înflorire, între iunie și august; se usucă atent la o temperatură sub 40° C.
Compuși: uleiuri esențiale cu compuși ai acidului salicilic: spireină și gaulterină; acid salicilic, tanini, acid citric.
Acțiuni: antireumatică, antiinflamatoare, gastrică, antiacidă, antiemetică, astringentă.

INDICAȚII

Crețușca este unul dintre cele mai bune remedii digestive și, ca urmare, este indicată în majoritatea afecțiunilor, dacă sunt abordate holistic. Acționează pentru protejarea și calmarea mucoaselor tractului digestiv, reducând *aciditatea excesivă* și calmând *grețurile*. Se folosește în tratamentul *arsurilor gastrice, al hiperaciditățiii, gastritei* și *ulcerului peptic*. Astringența sa blândă este utilă în tratamentul *diareii* la copii. Prezența substanțelor chimice de tipul aspirinei explică efectul plantei în scăderea *febrei* și calmarea *durerilor reumatice* la nivelul mușchilor și articulațiilor.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi sau la nevoie.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

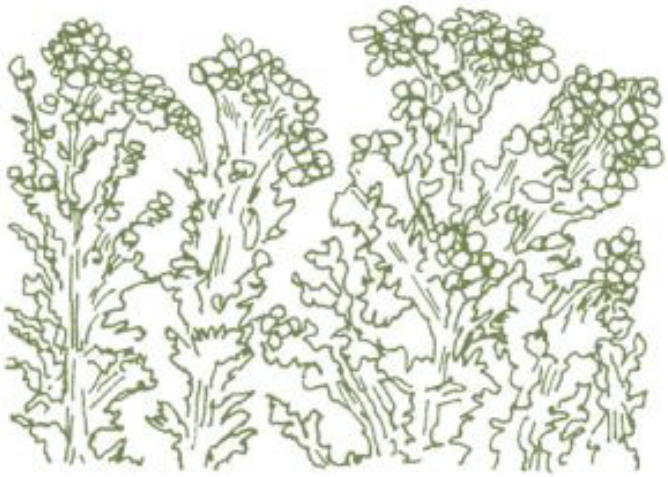
CRUCIULIȚĂ

Senecio jacobaea
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: această plantă comună se culege în perioada de înflorire, între iunie și septembrie.
Compuși: uleiuri esențiale, rutină, un alcaloid, mucilagii.
Acțiune: rubefiantă.

INDICAȚII

Cruciulița poate fi otrăvitoare pentru ficat și nu trebuie administrată intern sub nicio formă. Ca alifie, este un preparat stimulator și generator de căldură ce se folosește extern pentru *reumatism muscular*.



PREPARARE ȘI DOZARE

Cataplasmă: această plantă se poate folosi sub formă de cataplasmă conform instrucțiunilor din capitolul despre

prepararea plantelor medicinale.

PRECAUȚII

A nu se administra niciodată intern.

CRUȘIN AMERICAN

Rhamnus purshiana
RHAMNACEE

Parte folosită: scoarță uscată.
Cules: scoarța se desprinde de trunchiul acestui arbore vest-american primăvara și vara și este lăsată să se matureze timp de câțiva ani; din cauza tăierilor abuzive ale albilor în secolul al XIX-lea, numărul pădurilor s-a redus mult.
Compuși: antrachinone, tanini, uleiuri volatile.
Acțiuni: de purgativ ușor, de tonic amar.

INDICAȚII

Crușinul american poate fi folosit în caz de *constipație cronică*, căci susține peristaltismul și tonifică musculatura relaxată a sistemului digestiv.

Asocieri: crușinul american poate fi asociat cu plante aromatice și carminative, de exemplu, cu lemn-dulce.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 lingurițe scoarță la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea seara la culcare.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură seara la culcare.

CUIȘOARE

Eugenia caryophyllus
MIRTACEE

Parte folosită: flori uscate și ulei.
Cules: mugurii se culeg atunci când partea inferioară a arbustului, care crește la Oceanul Indian, se transformă din verde în purpuriu.
Compuși: până la 20% uleiuri volatile.
Acțiuni: stimulatoare, carminativă, aromatică.

INDICAȚII

Cuișoarele se pot utiliza pentru *calmarea grețurilor, a stărilor de vomă* și *a flatulenței* și pentru stimularea sistemului digestiv. Sunt un antiseptic local puternic și un ușor anestezic, putând fi folosite extern în cazul *durerilor de dinți.*

PREPARARE ȘI DOZARE

Cuișoarele pot fi folosite ca mirodenii în mâncare și în ceaiuri, adăugând câteva la 1 cană apă clocotită și lăsând să se infuzeze 10 minute. Pentru durerile de dinți, se pune un cuișor în apropierea dintelui respectiv și se ține acolo. Ca alternativă, se pot vărsa câteva picături de ulei de cuișoare pe o bucată de vată ce se așază apoi în apropierea dintelui.

DAFIN AMERICAN

Sassafras albidum
LAURACEE

Parte folosită: scoarța de pe rădăcină.
Cules: pentru a culege această plantă se dezgroapă rădăcina; crește în zone extinse din America de Nord.
Compuși: uleiuri esențiale: safrol; sesamină, tanini, rășini.
Acțiuni: alterativă, carminativă, diaforetică, diuretică.

INDICAȚII

Dafinul american se folosește în primul rând pentru problemele pielii ca *eczemă* și *psoriazis*. Întrucât are și o acțiune sistemică neîndoielnică, se poate folosi cu efecte bune în tratamentul *reumatismului* și *gutei*. Ca diaforetic, se poate utiliza în caz de *febră* și infecții sistemice. Planta are și acțiune dezinfectantă, ceea ce face din ea o bună apă de gură și un agent de curățare a dinților. Acționează specific pentru combaterea *păduchilor* și a altor infestări.

Asocieri: pentru problemele pielii, se poate folosi alături de brusture, urzici și dragavei.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Ulei: uleiul de dafin american se folosește pentru tratamentul extern al păduchilor și nu se administrează niciodată intern.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

DAMIANĂ

Turnera aphrodisiaca
TURNERACEE

Parte folosită: frunze și tulpini uscate.
Cules: frunzele și tulpinile se culeg în perioada de înflorire.
Compuși: uleiuri esențiale: pinen, cineol, cimol, arbutină, cimen, cadinen și copaen; alcaloizi, principii amare, flavonoide, glicozide cianogene, tanini, rășini.

INDICAȚII

Damiana este un excelent remediu de întărire a sistemului nervos. Are o străveche reputație de afrodiziac. Se poate să fie adevărat, se poate să nu fie, însă planta are o clară acțiune tonică asupra sistemului nervos central și sistemului hormonal. În farmacologie se afirmă că alcaloizii ar putea avea acțiune de tip testosteron (hormonul masculin). Ca antidepresiv util, damiana este considerată specifică pentru *anxietate* și *depresie* asociată cu factori sexuali. Se poate folosi pentru întărirea sistemului sexual masculin.

Asocieri: ca tonic nervos, se întrebuințează adesea alături de ovăz; de la caz la caz, se asociază foarte bine cu arborele de cola sau gura-lupului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

DEDIȚEL

Anemone pulsatilla
RANUNCULACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: tulpinile trebuie culese în momentul înfloririi, în martie sau aprilie.
Compuși: glicozide, saponine, tanini, rășini.
Acțiuni: sedativă, analgezică, antispasmodică, antibacteriană.

INDICAȚII

Dedițelul este un excelent relaxant nervos, bun pentru probleme legate de tensiunea nervoasă și spasmele de la nivelul sistemului reproducător. Se poate folosi în deplină siguranță pentru calmarea *menstruațiilor dureroase (dismenoree), a durerilor ovariene* și *a afecțiunilor dureroase ale testiculelor*. Se poate utiliza pentru reducerea *reacțiilor de încordare* și *a durerilor de cap* asociate cu acestea. Ajută în cazuri de *insomnie* și de *hiperactivare*, în general. Acțiunea antibacteriană îl face să aibă rol în tratarea infecțiilor

pielii, în special a *furunculelor*. Este la fel de util în tratamentul *infecțiilor respiratorii* și *al astmului*. Uleiul sau tinctura calmează *durerile de urechi*.

Asocieri: în caz de *menstruații dureroase*, se asociază foarte bine cu călin; pentru *afecțiunile pielii*, se asociază cu echinacea.

PRECAUȚII

A nu se folosi planta neuscată!

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi sau la nevoie.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

DENTIȚĂ

Bidens tripartita
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: întreaga plantă de deasupra solului trebuie culeasă în floare, între iulie și septembrie.
Acțiuni: astringentă, diaforetică, diuretică.

INDICAȚII

Deși se utilizează puțin în prezent, dentița are reputația de a fi un bun astringent în caz de *hemoragie*, indiferent de localizarea acesteia. Se poate folosi în caz de *febră* și de *retenție de apă* datorată unei probleme renale. Când se arde planta uscată, inflorescențele emană un miros ca de cedru cu acțiune antiinsecte.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 5–10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

DOVLEAC

Cucurbita pepo
CUCURBITACEE

Parte folosită: semințe.
Cules: semințele se scot din interiorul dovleacului ce trebuie cules la sfârșitul verii.
Compuși: uleiuri nonvolatile, cucurbitina, albumină, lecitină, rășini, fitosterină.
Acțiuni: vermifugă.

INDICAȚII

Semințele acestei importante legume se folosesc de multă vreme ca remediu pentru viermi și tenie. Efectul pare să fie unul mecanic. Semințele se folosesc proaspăt culese din dovleacul copt.

PREPARARE ȘI DOZARE

Doamna Grieve ne pune la dispoziție următoarea rețetă: „Se face un amestec din 60 g semințe cu cantități asemănătoare de zahăr și lapte sau apă până la completarea a 500 ml, iar acest amestec este administrat pe stomacul gol în trei doze, câte una la două ore, și la câteva ore după ultima doză se administrează ulei de ricin“.

DRACILĂ

Berberis vulgaris
BERBERIDACEE

Denumiri populare: agriș-roșu, lemn-galben, măcriș-păsăresc, măcriș-spinos.
Parte folosită: scoarța rădăcinii sau a tulpinii.
Cules: rădăcinile trebuie culese primăvara (martie) sau toamna (noiembrie), iar scoarța de pe tulpină în aceleași perioade; se

îndepărtează scoarța de pe rădăcină și tulpină și se usucă într-un loc umbrit.
Compuși: alcaloizi: berberină, oxiacantină, acid chelidonic; tanini.
Acțiuni: colagogă, antiemetică, tonică amară, laxativă.

INDICAȚII

Dracila este unul dintre cele mai bune remedii pentru corectarea funcției hepatice și stimularea secreției de bilă. Este indicată atunci când există o *inflamație a vezicii biliare* sau în prezența *calculilor biliari*. Când apare *icterul* ca urmare a unei stări congestive a ficatului, este, de asemenea, recomandată dracila.
Ca bitter tonic cu efecte ușor laxative, se folosește în cazul persoanelor *slăbite* sau *debilitate*, pentru întărirea sau purificarea organismului. O acțiune interesantă este capacitatea sa de a micșora *splina mărită*. Acționează împotriva malariei și este eficientă și în tratamentul *infecției cu protozoar* cauzate de *Leishmania spp*.

Asocieri: în *afecțiunile bilei* se asociază foarte bine cu scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia și cu *Leptandra virginica*.

PRECAUȚII

A se evita în timpul sarcinii.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță scoarță la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

DRAGAVEI

Rumex crispus
POLIGONACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcina trebuie culeasă la sfârșitul verii și toamna, între august și octombrie; se spală bine și se taie pe lungime înainte de a fi pusă la uscat.
Compuși: glicozide antrachinone, tanini.
Acțiuni: alterativă, purgativă, colagogă.

INDICAȚII

Dragaveiul se folosește extensiv în tratamentul problemelor cronice ale pielii, precum *psoriazis*. Antrachinonele prezente au un semnificativ efect purificator la nivelul intestinelor, însă în această plantă au o acțiune blândă, probabil temperată de conținutul de tanini. Aceasta face dragaveiul un remediu bun pentru *constipație*, ce acționează mult mai amplu decât prin simpla stimulare a musculaturii intestinale. Stimulează secreția de bilă și are o acțiune, oarecum obscură de purificare a sângelui. Faptul că acționează asupra bilei îl recomandă în tratamentul *icterului* datorat congestiei.

Asocieri: se asociază foarte bine cu păpădie, brusture și

lipicioasă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, să dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1-4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ECHINACEEA

Echinacea angustifolia
COMPOZITE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcinile trebuie culese toamna; se pare că extractul proaspăt este mai eficient decât rădăcina uscată.
Compuși: uleiuri volatile, glicozide, echinaceină, acizi fenolici.
Acțiuni: antimicrobiană, alterativă.

INDICAȚII

Echinacea este remediul principal pentru a ajuta organismul să scape de infecții microbiene. Este eficientă și împotriva atacurilor bacteriene, și împotriva celor virale. Se poate folosi pentru afecțiuni precum *furuncule, septicemie* și alte infecții asemănătoare. Împreună cu alte plante medicinale, este utilă în orice infecții, indiferent de locul lor în organism. De exemplu, alături de coada-șoricelului sau de strugurii-ursului, vindecă eficient *cistita*.

Este deosebit de utilă pentru infecțiile tractului respirator superior, ca *laringită, amigdalită,* și pentru *catar* la nivelul nasului și sinusurilor. În general, se poate folosi sub formă de apă de gură și pentru tratamentul *pioreei* și *gingivitei*. Mai poate fi folosită ca loțiune pentru uz extern, ajutând la vindecarea *rănilor* și *tăieturilor*.

Asocieri: această plantă foarte utilă poate fi asociată cu multe alte plante medicinale.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă și se fierb

10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

EFEDRĂ

Ephedra sinica
EFEDRACEE

Denumire populară: Ma Huang.
Parte folosită: tulpini aeriene.
Cules: se culeg ramurile tinere toamna înainte de primul îngheț, când nivelul de alcaloizi este cel mai ridicat; se poate usca la soare.
Compuși: peste 1,25% alcaloizi: efedrină și norefedrină; tanini, saponine, flavone, uleiuri esențiale.
Acțiuni: vasodilatatoare, hipertensivă, de stimulare a circulației sângelui, antialergică.

INDICAȚII

Alcaloizii din efedră se pare că au un efect aparent opus asupra orgnismului. Acțiunea generică este totuși una de echilibru și de stare de bine. Datorită capacității sale de calmare a spasmelor bronșice, se folosește cu mare succes în tratamentul *astmului* și al afecțiunilor asociate. Astfel, este bună în caz de *astm bronșic, bronșită* și *tuse convulsivă*. De asemenea, reduce intensitatea reacțiilor alergice, având rol în tratamentul *febrei fânului* și al altor alergii. Se poate folosi în tratamentul *hipotensiunii arteriale* și al *insuficienței circulatorii*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriţe plantă uscată la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

FENICUL

Foeniculum vulgare

UMBELIFERE

Parte folosită: semințe.
Cules: semințele trebuie culese toamna, când sunt coapte și se sparg; teaca maronie trebuie îndepărtată; semințele se cern pentru a le curăța; se usucă la umbră.
Compuși: până la 6% uleiuri volatile: anetol și fenconă; uleiuri non-volatile 10%.
Acțiuni: carminativă, aromatică, antispasmodică, stimulatoare, galactogogă, rubefiantă, expectorantă.

INDICAȚII

Feniculul este un excelent remediu gastric și intestinal, care calmează *flatulența* și *colicii*, stimulând în același timp digestia și pofta de mâncare. Este asemănător cu anasonul în efectul său calmant asupra *bronșitei* și *tusei*. Poate fi folosit pentru aromatizarea remediilor pentru tuse. Feniculul face să crească *secreția de lapte* la proaspetele mămici. Extern, uleiul calmează *durerile musculare* și *reumatice*. Infuzia se poate folosi sub formă de compresă pentru tratamentul *conjunctivitei* și *inflamației pleoapelor (blefarită)*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriițe semințe zdrobite ușor și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru calmarea *flatulenței*, se bea 1 cană cu o jumătate de oră înainte de masă.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

FERIGĂ

Dryopteris filix-mas
POLIPODIACEE

Parte folosită: rizom fără rădăcină.
Cules: rizomul se culege toamna.
Compuși: filicin, acid filicic, tanin, derivați de floroglucină, urme de uleiuri esențiale.
Acțiune: vermifugă.

INDICAȚII

Feriga este unul dintre cele mai eficiente tratamente pentru distrugerea teniei. Cu toate acestea, supradozele sunt potențial otrăvitoare și trebuie administrată numai sub supraveghere medicală.

FUMĂRIȚĂ

Fumaria officinalis
FUMARIACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: trebuie culeasă când înflorește, adică vara.
Compuși: alcaloizi, principii amare, mucilagii, acid fumaric, aminoacizi, rășini.
Acțiune: diuretică, laxativă, alterativă.

INDICAȚII

Fumărița are o îndelungată istorie în tratamentul problemelor cutanate precum *eczemă* și *acnee*. Acțiunea sa se datorează probabil unui efect generic de purificare mediat prin rinichi și ficat. Fumărița este folosită și sub formă de spălături oculare pentru calmarea *conjunctivitei*.

Asocieri: poate fi asociată foarte bine cu brusture, lipicioasă și buberic.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se poate bea după voie, dar pentru problemele pielii trebuie băută de cel puțin 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GALANGAL

Alpinia officinarum
ZINGIBERACEE

Parte folosită: rizom.
Cules: această plantă se cultivă în China, unde rizomii sunt culeși la sfârșitul verii și începutul toamnei, spălați, tăiați în bucăți și uscați.
Compuși: uleiuri volatile, rășini, galangol, kempeferol, galangină, alpinină.
Acțiuni: stimulatoare, carminativă.

INDICAȚII

Asemenea multor altor plante valoroase, galangalul se folosește puțin în ziua de azi. El este un foarte bun carminativ în caz de *flatulență, dispepsie* și *grețuri*, mai ales datorate unui metabolism lent. Se pare că este bun pentru ameliorarea răului de mare. Doamna Grieve ne spune că arabii „îl foloseau pentru a-și face caii neînfricați".

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½ linguriță rizom bine pisat și se lasă la infuzat 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GĂLBENELE

Calendula officinalis
COMPOZITE

Parte folosită: petale galbene (inflorescențe).
Cules: fie întreaga inflorescență, fie doar petalele se culeg între iunie și septembrie; trebuie uscate cu mare atenție, pentru a se asigura că nu se decolorează.
Compuși: saponine, carotenoide, principii amare, uleiuri

esențiale, flavonoide, mucilagii.
Acțiuni: antiinflamatoare, astringentă, cicatrizantă, antifungică, colagogă, emenagogă.

INDICAȚII

Gălbenelele sunt cea mai bună plantă medicinală pentru tratamentul problemelor locale ale pielii. Se poate utiliza în deplină siguranță în caz de *inflamații ale pielii* fie datorate infecției, fie agresiunii fizice. Se poate folosi pentru orice *sângerare externă* sau *rană, vânătaie* sau *întindere*. Este foarte bună în cazul *rănilor care se vindecă greu* și *al ulcerațiilor pielii*. Este ideală ca prim ajutor în caz de *arsuri* și *opăriri minore*. Tratamentele locale se pot face cu loțiune, cataplasmă sau compresă, oricare este mai potrivită. Intern, este o plantă foarte bună pentru *inflamații digestive* sau *ulcere*. Astfel, se poate folosi în tratamentul *ulcerelor gastrice* și *duodenale*. În calitatea sa de colagogă, ajută la calmarea *problemelor vezicii biliare* și prin această acțiune e utilă în cazul multor probleme digestive vagi reunite sub numele de *indigestie*. Gălbenelele au o semnificativă activitate antifungică și se pot folosi și intern, și extern pentru combaterea unor astfel de infecții. Ca emenagog, are reputația de a ajuta *menstruația întârziată* și *menstruația dureroasă*. În general, normalizează procesul menstrual.

Asocieri: pentru problemele digestive, se poate folosi alături de rădăcină de nalbă-mare și geranium; sub formă de aplicări externe calmante, se poate utiliza alături de ulm alb și alte

remedii relevante. Prin asocierea cu gențiană și smirnă se obține o loțiune antiseptică foarte bună.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță inflorescențe și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Uz etern: vezi indicațiile din capitolul despre piele.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GENȚIANĂ

Hydrastis canadensis
RANUNCULACEE

Parte folosită: rădăcină și rizom.
Cules: rădăcina și rizomul plantelor de trei ani se culeg toamna, după ce se coc semințele; se spală bine și se usucă încet, la aer.
Compuși: 5% din rădăcină sunt alcaloizi: hidrastină, berberină și canadină; urme de uleiuri esențiale, rășini, uleiuri nonvolatile.
Acțiuni: tonică, astringentă, anticatar, laxativă, de stimulare musculară, ocitocică, de principii amare.

INDICAȚII

Gențiana este una dintre cele mai folositoare plante pe care le avem. Își datorează majoritatea utilizărilor ei specifice acțiunii tonice pe care o are asupra mucoaselor din organism. Astfel, este bună în toate problemele digestive, de exemplu *gastrită, ulcer* și *colită*. Stimularea sa amară îi conferă un rol în reglarea *lipsei poftei de mâncare*. Toate stările de catar pot fi ameliorate cu gențiană, mai ales cele ale *tractului respirator superior*. Ca tonic și astringent, contribuie la ameliorarea afecțiunilor uterine precum *menoragia (sângerare excesivă)* și *hemoragia*. Prin stimularea suplimentară a musculaturii involuntare, este de mare ajutor în timpul *nașterii*, dar exact din acest motiv trebuie evitată în timpul sarcinii. Extern, se folosește pentru tratamentul *eczemei, impetigoului, pruritului (mâncărimii), durerilor de ureche* și *conjunctivitei*.

PRECAUȚII

Întrucât gențiana stimulează musculatura involuntară a uterului, trebuie evitată în timpul sarcinii.

Asocieri: în afecțiuni gastrice, se asociază foarte bine cu creț*u*șcă și mușețel; în caz de *hemoragie uterină*, se combină cel mai bine cu trillium; extern, sub formă de spălături pentru *iritații* și *mâncărimi*, se asociază foarte bine cu distilat de hamamelis; sub formă de picături de urechi, se poate combina cu lumânărică.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță plantă pisată mărunt și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GERANIUM

Geranium maculatum
GERANIACEE

Parte folosită: rizom.
Cules: rizomul se culege în septembrie și octombrie, se taie în bucăți și se usucă.

INDICAȚII

Geranium este un astringent eficient în caz de *diaree, dizenterie* și *hemoroizi*. Când *ulcerul gastric* sau *duodenal* este însoțit de hemoragie, acest remediu se folosește în asociere cu alte plante medicinale. Când se pierde sânge prin fecale, această plantă este de ajutor, deși este vitală diagnosticarea. Se poate folosi și în caz de *hemoragie excesivă asociată cu menstruația* (*menoragie*) sau în caz de *hemoragie uterină (metroragie)*. Sub formă de spălături vaginale, se poate folosi în caz de *leucoree*.

Compuși: 12–25% tanini, nivelul acestora fiind cel mai ridicat înainte de înflorire.
Acțiuni: astringentă, antihemoragică, antiinflamatoare, cicatrizantă.
Asocieri: în caz de *ulcer peptic*, se poate folosi alături de

crețușcă, tătănească, nalbă-mare sau turiță-mare. În caz de *leucoree*, se poate asocia cu trillium.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rizom la 1 cană apă și se dau în clocot; se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GHEARA-DIAVOLULUI

Harpagophytum procumbens
PEDALIACEE

Parte folosită: rizom.
Cules: această plantă crește în Namibia în condiții foarte aride; rădăcinile se culeg la sfârșitul sezonului ploios.
Compuși: harpagozidă, harpagidă, procumbină.
Acțiuni: antiinflamatoare, calmantă.

INDICAȚII

S-a arătat că această plantă valoroasă este eficientă în tratamentul anumitor cazuri de *artrită*. Se pare că această acțiune se datorează prezenței unei glicozide numite harpagozidă, ce reduce inflamația articulațiilor. Gheara-diavolului nu este eficientă de fiecare dată, dar

merită să fie luate în considerare acele cazuri de *artrită* însoțită de inflamații și dureri. Este și adjuvant în caz de *probleme hepatice* și *biliare*.

Asocieri: se poate asocia cu semințe de țelină, trifoiște de baltă sau creț*ușcă* pentru tratamentul *artritei*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță rizom la 1 cană apă, se dă în clocot și se fierbe 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; cura trebuie continuată cel puțin o lună.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GHIMBIR

Zingiber officinale
ZINGIBERACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcina se culege după uscarea frunzelor; resturile de tulpină și de fibre ale rădăcinii se îndepărtează; se spală bine și se usucă la soare.
Compuși: bogat în uleiuri volatile: zingiberen, zingiberol, felandren, borneol, cineol, citral; amidon, mucilagii, rășini.
Acțiuni: stimulatoare, carminativă, rubefiantă, diaforetică.

INDICAȚII

Ghimbirul se poate folosi pentru stimularea circulației periferice în caz de *probleme circulatorii, degerături* și *crampe*. În caz de *afecțiuni însoțite de febră*, ghimbirul acționează ca diaforetic, stimulând transpirația. Acțiunea sa carminativă stimulează secreția gastrică, fiind folosit în caz de *dispepsie, flatulență* și *colici*. Sub formă de gargară, poate fi eficient în calmarea *gâtului iritat*. Extern, este baza multor tratamente pentru *fibrozită* și *întinderi musculare*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță rădăcină proaspăt culeasă și se lasă să se infuzeze 5 minute; se

bea la nevoie.
Decoct: dacă se folosește rădăcina uscată sub formă de pudră sau pisată foarte fin, se face un decoct, punând ½ linguriță la 1 cană apă; se dă în clocot și se lasă să fiarbă 5–10 minute; se bea la nevoie.
Tinctură: tinctura este de două feluri: tinctura simplă, ce se administrează în doze de 1,5–3 ml de 3 ori pe zi, și tinctura forte, ce se administrează în doze de 0,25–0,5 ml de 3 ori pe zi.

GHINȚURĂ

Gentiana lutea
GENȚIANACEAE

Parte folosită: rizom și rădăcină uscată.
Cules: părțile subpământene se culeg toamna, se taie și se usucă în timp; în procesul de uscare se intensifică mirosul, culoarea și gustul.
Compuși: principii amare: gentiopicrin și amarogentină; pectină, tanini, mucilagii, zaharuri.
Acțiuni: principii amare, stimulare gastrică, sialagogă, colagogă.

INDICAȚII

Ghințura este un excelent principiu amar care, la fel ca toate de acest gen, stimulează pofta de mâncare și digestia prin acțiune generală asupra sucurilor digestive. Intensifică secreția de salivă, sucuri gastrice și bilă. De asemenea, accelerează golirea stomacului. Este indicată în caz de *lipsă a poftei de mâncare* și digestie lentă. Astfel, poate fi folosită când apar simptomele de digestie lentă, acestea fiind *dispepsia* și *flatulența*. Prin stimularea digestiei, are efect general de fortificare.

Asocieri: ghințura se folosește adesea alături de alte digestive, precum ghimbirul și cardamomul.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½ linguriță de rădăcină tocată la 1 cană apă și se fierbe 5 minute; se bea cald cu 15–30 de minute înainte de masă sau când apar dureri acute de stomac ca urmare a unei senzații de sațietate.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi, conform recomandărilor menționate.

GINSENG

Panax ginseng
ARALIACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: ginsengul se cultivă în China, Coreea și nord-estul SUA.
Compuși: glicozide steroidiene numite panaxozide; steroli, vitamine din grupul D.

Acțiuni: antidepresivă, de creștere a rezistenței organismului și îmbunătățire a performanțelor fizice și mentale.

INDICAȚII

Ginsengul are o îndelungată istorie, așa că sunt multe legende despre acțiunile și utilizările sale. Multe dintre aceste legende care îl înconjoară sunt exagerate, dar este clar că e o plantă unică. Are capacitatea de a stimula individul să ajungă la apogeul performanțelor sale fizice prin sporirea vitalității. În mod specific, face să crească *hipotensiunea arterială* până la un nivel normal. Acționează asupra *depresiei*, mai ales dacă se datorează slăbiciunii și epuizării. Poate fi folosit în general pentru *stări de epuizare* și *slăbiciune*. Are reputația de a fi afrodiziac. Din când în când, folosirea sa poate duce la apariția de dureri de cap.

PREPARARE ȘI DOZARE

Rădăcina se mestecă adesea sau se poate face un decoct. Se pune ½ linguriță rădăcină pisată fin la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.

GINSENG SIBERIAN

Eleutherococcus senticosus
ARALIACEE

Parte folosită: rădăcina acestui arbust din nord-estul Asiei.
Compuși: cercetările de până acum indică drept grupă semnificativă din punct de vedere farmacologic saponinele triterpenoide numite eleuterozide.
Acțiuni: adaptogenă, de stimulare a circulației, vasodilatatoare.

INDICAȚII

Această plantă se poate folosi în deplină siguranță pentru creșterea rezistenței la solicitări și stres fără precedent. Acestea pot să fie de natură fizică sau mentală, pentru organism este unul și același lucru. Astfel, se folosește în caz de *slăbiciune, epuizare* și *depresie*, mai puțin atunci când acestea se datorează unui motiv medical specific ce necesită un tratament clar. Are o reputație tot mai răspândită de întărire a rezistenței organismului în general. Afirmațiile în sprijinul unor efecte circulatorii

provin de la excelente cercetări rusești, dar care nu au fost încă pe deplin verificate în altă parte.

Asocieri: cel mai bine e să se folosească singur sau alături de plante care sunt special indicate persoanei respective.

PREPARARE ȘI DOZARE

Această plantă se găsește de regulă sub formă de tablete sau pudră, doza fiind de 0,2–1 g de 3 ori pe zi o perioadă de timp.

GNAPHALIUM

Gnaphalium uliginosum
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: planta se culege în august, când înflorește și se usucă la umbră.
Compuși: uleiuri volatile.
Acțiuni: anticatar, astringentă, antiseptică, antitusivă.

INDICAȚII

Gnaphalium se poate întrebuința în toate cazurile de *catar al căilor respiratorii superioare* sau afecțiuni inflamatorii, ca *laringită, amigdalită* sau *difterie*. Pentru acestea din urmă se poate folosi și sub formă de gargară.

Asocieri: pentru *catar*, se poate utiliza împreună cu splinuța.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GOLDEN RAGWORT

Senecio aureus
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: planta trebuie culeasă chiar înainte de deschiderea micuțelor sale flori, respectiv vara.
Compuși: alcaloizi: senecifolină, senecină; rășini.
Acțiuni: de tonic uterin, diuretică, expectorantă, emenagogă.

INDICAȚII

Ca tonic uterin, *Senecio aureus* se poate folosi în deplină siguranță când este nevoie de o acțiune de fortificare. Este deosebit de util în caz de orice fel de tulburări legate de menopauză. În caz de *menstruație întârziată* sau *suprimată*, se poate recurge la *Senecio aureus*. Poate fi folosit sub formă de spălături vaginale în caz de *leucoree*. De asemenea, are reputația de a fi un

tonic general pentru stări de slăbiciune și afecțiuni ca *tuberculoza*.

Asocieri: pentru probleme legate de menopauză, se poate asocia foarte bine cu sunătoare, ovăz sau dedițel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–3 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GRAVEL ROOT

Eupatorium purpureum
COMPOZITE

Parte folosită: rizom și rădăcină.
Cules: rădăcina și rizomul trebuie culese toamna, după ce planta nu mai înflorește; se spală bine, se taie și se usucă.
Compuși: conține până la 0,07% uleiuri volatile; o flavonoidă galbenă, numită euparină; rășini.
Acțiuni: diuretică, antilitică, antireumatică.

INDICAȚII

Eupatorium purpureum se folosește în primul rând pentru *pietre* sau *nisip la rinichi*. În caz de infecții urinare, precum *cistita* și *uretrita*, se poate recurge la această plantă, după cum are rol și în cadrul unui tratament sistemic al *reumatismului* și *gutei*.

Asocieri: pentru *pietre* sau *nisip la rinichi*, se asociază foarte bine cu *Aphanes arvensis*, *Parietaria diffusa* sau hortensie.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță plantă la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GRINDELIA

Grindelia camporum
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: părțile aeriene se culeg înainte de deschiderea mugurilor, se usucă pe cât de repede posibil la soare.
Compuși: saponine, uleiuri volatile, alcaloizi amari, rășini, tanini.
Acțiuni: antispasmodică, expectorantă, hipotensivă.

INDICAȚII

Grindelia acționează pentru relaxarea musculaturii netede a mușchilor cardiaci. Aceasta ajută să înțelegem de ce se folosește în tratamentul *afecțiunilor astmatice* și *bronșice*, mai ales dacă sunt asociate cu puls accelerat și reacții nervoase. Se poate întrebuința în caz de *astm, bronșită, tuse convulsivă* și *catar al căilor respiratorii superioare*.
Datorită efectului său relaxant asupra inimii și pulsului, poate să scadă *tensiunea arterială*. Extern, se folosește sub formă de loțiune în caz de *dermatită provocată de iedera otrăvitoare*.

Asocieri: în tratamentul afecțiunilor astmatice, se poate folosi împreună cu lobelia și *Euphorbia pilulifera*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GUAIACUM

Guaiacum officinale
ZIGOFILACEE

Parte folosită: partea lemnoasă.

Cules: rășina acestei plante se scurge natural și adesea este strânsă și folosită ca atare; altfel, partea lemnoasă se taie în așchii subțiri. Arborele este originar din America de Sud și Caraibe.
Compuși: rășini acide: guaiaconic, guaianetic și acid guaiacic; saponine, politerpenoide, vanilie.
Acțiuni: antireumatică, antiinflamatoare, laxativă, diaforetică, diuretică.

INDICAȚII

Guaiacum este specific pentru *problemele reumatice*. Este deosebit de bun în caz de inflamații și dureri. Astfel, se folosește în caz *de reumatism cronic* și *artrită reumatoidă*, mai ales atunci când este nevoie de un astringent. Ajută în tratamentul *gutei* și se poate folosi pentru a preveni recurența acestei boli.

Asocieri: se poate folosi alături de trifoișteț de baltă, creț ușcă sau semințe de țelină.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță așchii de lemn la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 15–20 de minute; se bea de 3 ori pe zi.

GURA-LUPULUI

Scutellaria laterifolia
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: toate părțile aeriene trebuie culese la sfârșitul perioadei de înflorire, în august și septembrie.
Compuși: glicozide flavonoide: scutelarină și scutelareină; urme de uleiuri volatile; principii amare.
Acțiuni: de tonic nervos, sedativă, antispasmodică.

INDICAȚII

Gura-lupului este probabil cea mai importantă nervină pe care o avem în *materia medica*. Relaxează stările de *încordare nervoasă*, refăcând și revitalizând în același timp sistemul nervos central. Se folosește specific în tratamentul *epilepsiei* și *stărilor de isterie*. Se mai poate utiliza în toate afecțiunile ce presupun epuizare sau depresie. Este utilă în deplină siguranță pentru ameliorarea *sindromului premenstrual*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu valeriană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi sau la nevoie.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

GUTUIE

Cydonia oblonga
ROZACEE

Parte folosită: semințe.
Cules: se scot semințele din fructul cules toamna.
Compuși: mucilagii, tanini, uleiuri nonvolatile, pectină, amigdalină, vitamina C.
Acțiuni: astringentă, antiinflamatoare, emolientă, laxativă.

INDICAȚII

Semințele de gutuie pot să acționeze ca laxativ eficient și ușor în cazuri de *constipație*, precum și ca astringent calmant al unor afecțiuni cum ar fi *gastrita* și *enterita*. Ca apă de gură, calmează *roșu în gât* și *inflamațiile* bucale. Se mai pot folosi în caz de *tuse uscată și iritantă*, unde este nevoie de expectorație. Extern, se pot aplica pe *arsuri* minore.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: semințele trebuie înmuiate în apă 3–5 ore pentru a obține o soluție cu mucilagii provenite de la învelișul exterior;

se bea la nevoie sau de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

HAMAMELIS

Hamamelis virginiana
HAMAMELIADACEE

Parte folosită: scoarță sau frunze.
Cules: frunzele se pot culege toată vara și trebuie uscate rapid pentru a se asigura că nu s-au decolorat; scoarța se culege primăvara, după înmugurire.
Compuși: bogat în tanini și acid galic, principii amare și urme de uleiuri volatile.
Acțiuni: astringentă.

INDICAȚII

Această plantă se găsește în cele mai multe gospodării sub formă de distilat de hamamelis. Este astringentul cel mai ușor de administrat și de folosit pentru uz comun. Asemenea tuturor astringentelor, se poate folosi ori de câte ori există vreo sângerare, fie internă, fie externă. Este deosebit de util în calmarea *hemoroizilor*. Are o reputație meritată în tratamentul *vânătăilor* și *umflăturilor*, dar și al *venelor varicoase*. Hamamelisul ține sub control *diareea* și ajută la ameliorarea *dizenteriei*.

Asocieri: pentru calmarea hemoroizilor, se asociază foarte bine cu untișor.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Alifie: din hamamelis se poate obține o alifie foarte bună.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

HAMEI

Humulus lupulus
CANABINACEE

Parte folosită: inflorescența.
Cules: inflorescențele de hamei se culeg înainte de a se coace, în august și septembrie; se usucă la umbră.
Compuși: lupulină, principii amare, rășini, uleiuri volatile, tanini, substanță estrogenică.
Acțiuni: sedativă, hipnotică, antiseptică, astringentă.

INDICAȚII

Hameiul este un remediu cu efect relaxant marcant asupra sistemului nervos central. Se utilizează extensiv pentru tratamentul *insomniei*.
Calmează *încordarea* și *anxietatea* și se poate folosi când acestea duc *la neliniște, dureri de cap* și poate și la *indigestie*. Ca astringent cu astfel de proprietăți relaxante se poate folosi în caz de afecțiuni precum *colită mucoasă*. Totuși, trebuie evitat în caz de depresie severă, căci o poate accentua. Extern, acțiunea sa antiseptică este benefică în tratamentul *ulcerațiilor*.

PRECAUȚII

A nu se folosi în caz de depresie severă.

Asocieri: în caz de *insomnie*, se poate asocia cu valeriană și *pasiflora*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță flori uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea 1 cană seara la culcare pentru a induce somnul; doza poate fi mărită la nevoie.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

HARDHACK

Collinsonia canadensis
LABIATE

Parte folosită: rădăcină și rizom
Cules: rădăcina și rizomul se culeg toamna.
Compuși: saponine, rășini, tanini, acizi organici, alcaloizi.
Acțiuni: antilitică, diuretică, diaforetică.

INDICAȚII

Principala sa întrebuințare este în tratamentul și prevenirea *pietrelor și nisipului din sistemul urinar și vezica biliară*. Se poate folosi profilactic, dar este excelentă și când organismul are nevoie să elimine pietre sau nisip. Este și un puternic diuretic.

Asocieri: în caz de *pietre* și *nisip la rinichi*, se poate asocia cu *Aphanes arvensis*, *Eupatorium purpureum*, *Parietaria diffusa* sau hortensie.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–3 linguriță rădăcină uscată la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

HORTENSIE

Hydrangea arborescens
SAXIFRAGACEE

Parte folosită: rădăcină și rizom uscate.
Cules: rădăcinile trebuie culese toamna; se spală și se taie în bucăți cât sunt încă proaspăt culese, căci după uscare devin foarte tari.
Compuși: glicozide, saponine, rășini.
Acțiuni: diuretică, antilitică.

INDICAȚII

Hortensia este foarte utilizată în tratamentul *prostatei inflamate* sau *mărite*. Se mai poate folosi în caz de *pietre* sau *nisip la rinichi* asociat cu infecții precum *cistita*.

Asocieri: în caz de *pietre la rinichi*, se asociază adesea cu *Aphanes arvensis*, strugurii-ursului și *Euptarorium purpureum*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să se fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

HREAN

Armoracia rusticana
CRUCIFERE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcinile se culeg toamna și se păstrează în nisip.
Compuși: uleiuri esențiale ce conțin glicozide din ulei de muștar; sinigrină.
Acțiuni: stimulatoare, carminativă, rubefiantă, laxativă, diuretică.

INDICAȚII

Hreanul este un vechi remediu domestic, util ori de câte ori este nevoie de o plantă stimulatoare. Se poate folosi în caz de *gripă* și *febră* ca echivalent în mare al ardeiului iute. Stimulează procesele digestive, calmând *flatulența* și *colicile*. Se folosește în caz de *infecții urinare*. Extern, are o acțiune de stimulare similară celei a semințelor de muștar. Se poate folosi în caz de *reumatism* și sub formă de cataplasmă împotriva *bronșitei*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Rădăcina proaspăt culeasă se folosește adesea ca legumă.
Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță rădăcină pisată sau tocată mărunt; se lasă să se infuzeze 5 minute; se bea de 3 ori pe zi sau mai des când se tratează *gripa* sau *febra*.

IARBA-FLUTURILOR

Asclepias tuberosa
ASCLEPIADACEE

Parte folosită: rizom.
Cules: rizomul trebuie cules în martie sau aprilie; se spală bine și se taie în jumătate; se usucă la umbră sau la soare.
Compuși: glicozide: asclepiadină și posibil glicozide cadioactive; uleiuri esențiale.
Acțiuni: diaforetică, expectorantă, antispasmodică, carminativă.

INDICAȚII

Iarba-fluturilor este eficientă împotriva infecțiilor respiratorii, reducând inflamațiile și susținând expectorația. Se poate folosi în tratamentul *bronșitei* și al altor afecțiuni ale pieptului. Surplusul de proprietăți diaforetice și antispasmodice explică de ce este atât de valoroasă în tratamentul *pleureziei* și *pneumoniei*. Se poate folosi în caz de *gripă*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu ardei iute, lobelia și grindelia în tratamentul congestiei respiratorii.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță plantă și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

IARBA-MÂȚEI

Nepeta cataria
LABIATE

Parte folosită: frunze și inflorescențe.
Cules: frunzele și inflorescențele se culeg între iunie și septembrie.
Compuși: uleiuri volatile: citronelol, geraniol și citral; principii amare, tanini.
Acțiuni: carminativă, antispasmodică, diaforetică, sedativă, astringentă.

INDICAȚII

Iarba-mâței este unul dintre remediile noastre tradiționale împotriva *răcelii* și *gripei*. Este un puternic diaforetic, folosit în caz de *febră*, asociată mai ales *bronșitei*. În calitate de carminativ cu proprietăți antispasmodice, iarba-mâței calmează *durerile de stomac, dispepsia, flatulența* și *colicii*. Este remediul ideal pentru tratamentul *diareii* la copii. Acțiunea sa sedativă asupra nervilor se adaugă la proprietățile ei relaxante.

Asocieri: se poate folosi alături de *Eupatorium perfoliatum*, soc, coada-șoricelului sau ardei iute în caz de *răceală*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

IARBA-VIERMILOR

Artemisia cina
COMPOZITE

Denumire populară: titier.
Parte folosită: semințe.
Cules: semințele se culeg toamna din zonele în care crește această plantă, respectiv mare parte a Asiei.
Compuși: santonină, uleiuri volatile, artemizină.
Acțiuni: vermifugă.

INDICAȚII

Iarba-viermilor este unul dintre cele mai vechi remedii împotriva viermilor. Este cea mai eficientă împotriva limbricilor și într-o mai mică măsură împotriva trichinei. Totuși, nu are efect împotriva teniei. Datorită concentrației puternice și nivelului scăzut de toxicitate a santoninei, această plantă se folosește doar sub supraveghere medicală.

IARBĂ-AMARĂ

Aletris farinosa
LILIACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină.

Cules: părțile subpământene se culeg la sfârșitul perioadei de înflorire, în august, se spală și se taie bucăți, apoi se pun la uscat.
Compuși: principii amare.
Acțiuni: antispasmodică, sedativă, specifică principiilor amare.

INDICAȚII

Această plantă nu trebuie confundată cu rădăcina de unicorn (*Chamaelirium luteum*). Este un excelent remediu pentru digestia lentă ce poate duce la *dispepsie, flatulență* și *slăbiciune*.
Natura sa amară stimulează procesul digestiv și de multe ori ameliorează *anorexia (pierderea poftei de mâncare)*. Este valoroasă în tratamentul *colicilor digestive*. Întrucât toate aceste afecțiuni au adesea o componentă nervoasă, planta a fost numită nervină. Totuși, efectul său în anxietate se bazează pe calmarea mai degrabă a aspectelor fizice decât pe o relaxare directă a nervilor. S-a constatat că este valoroasă în caz de *iminență de avort*, dar pentru asta e preferabilă rădăcina de unicorn.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță de rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

IARBĂ-MARE

Inula helenium
COMPOZITE

Parte folosită: rizom.
Cules: rizomul trebuie cules între septembrie și octombrie; bucățile mari trebuie tăiate înainte de a fi uscate la soare sau artificial, la o temperatură de 50–70° C.
Compuși: 40% inulină, un ulei esențial numit helenină, mucilagii, triterpene, principii amare.
Acțiuni: expectorantă, antitusivă, diaforetică, gastrică, antibacteriană.

INDICAȚII

Iarba-mare este specifică *pentru tuse bronșică iritantă* mai ales la copii. Se poate folosi ori de câte ori este prezent catarul, de exemplu în caz de *bronșită* sau *emfizem*. Acest remediu arată modurile complexe și integrate în care funcționează plantele medicinale. Mucilagiile au un efect relaxant, însoțit de stimularea produsă de uleiurile esențiale. Se poate folosi în caz de *astm* și *astm bronșic*. Iarba-mare a fost utilă în tratamentul *tuberculozei*. Amară, este utilă și pentru stimularea digestiei și a poftei de mâncare.

Asocieri: pentru probleme respiratorii, iarba-mare se asociază foarte bine cu unguraș, podbal, iarba-fluturilor și coada-șoricelului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă rece peste 1 linguriță rădăcină tocată; se lasă 8–10 ore; se încălzește și se bea foarte fierbinte de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

IENIBAHAR

Pimento officinalis
MIRTACEE

Parte folosită: fruct.
Acțiuni: carminativă, digestivă, stimulatoare, aromatică.

INDICAȚII

Ienibaharul poate fi folosit fără restricții ori de câte ori e nevoie de un carminativ agreabil. Ameliorează *flatulența* și *durerile dispeptice*.

IENUPĂR

Juniperus communis
CUPRESACEE

Parte folosită: fructe coapte uscate.
Cules: fructele coapte, dar nestafidite trebuie culese toamna și uscate treptat la umbră pentru a se evita pierderea uleiurilor.
Compuși: bogat în uleiuri esențiale ce conțin monoterpeni și seschiterpeni; zahăr invertit, glicozide flavone, rășini, tanini, acizi organici.
Acțiuni: diuretică, antiseptică, carminativă, antireumatică.

INDICAȚII

Fructele de ienupăr sunt un excelent antiseptic în caz de afecțiuni precum *cistita*. Uleiul esențial din ele stimulează nefronii renali, prin urmare această plantă trebuie evitată în caz de boli renale. Acțiunea principiilor amare ajută digestia și calmează *colicile* însoțite de *flatulență*. Se folosește în caz de *reumatism* și *artrită*. Extern, calmează *durerile articulare* sau *musculare*.

PRECAUȚII

Datorită acțiunii asupra rinichilor, fructele de ienupăr trebuie evitate în caz de boli renale.
De asemenea, se evită în timpul sarcinii.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță fructe ușor zdrobite și se lasă să se infuzeze 20 de minute; se bea 1 cană seara și dimineața.
Pentru tratamentul *reumatismului cronic*, această cură trebuie continuată 4–6 săptămâni, primăvara și toamna.

IGNAMĂ SĂLBATICĂ

Dioscorea villosa

DIOSCOREACEE

Parte folosită: părți subpământene uscate.
Cules: această plantă tropicală se culege toamna, preponderent în vestul Africii.
Compuși: saponine steroidiene: dioscină; fitosteroli, alcaloizi, tanin, amidon.
Acțiuni: antispasmodică, antiinflamatoare, antireumatică, colagogă.

INDICAȚII

Această plantă valoroasă a fost cândva singura sursă de substanțe chimice folosită ca materie primă pentru fabricarea contraceptivelor hormonale. În medicina naturistă, ignama sălbatică este o plantă importantă ce se poate recomanda pentru tratamentul *colicilor intestinale, calmarea diverticulitei* și ameliorarea *dismenoreei* și *durerilor ovariene și uterine*. Este foarte bună în tratamentul *artritei reumatoide* mai ales în faza acută, când inflamațiile sunt puternice.

Asocieri: pentru calmarea colicilor intestinale, se poate asocia cu obligeană, mușețel și ghimbir; în caz de artrită reumatoidă, se poate utiliza alături de *Cimicifuga racemosa*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță plantă la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

IN

Linum usitatissimum
LINACEE

Parte folosită: semințe.

Cules: tecile cu semințe se culeg când sunt bine coapte, în septembrie.
Compuși: 30–40% ulei nonvolatil, care include acid linoleic, acid linolenic și acid oleic; mucilagii, proteine, glicozida linamarin.
Acțiuni: emolientă, antitusivă, laxativă.

INDICAȚII

Inul se poate folosi în toate infecțiile pulmonare, în special în caz de *bronșită* însoțită de mari acumulări de mucus. Se utilizează adesea sub formă de cataplasmă în caz de pleurezie sau de alte afecțiuni pulmonare. De asemenea, cataplasma poate fi aplicată pe *furuncule, bube, zona zoster* și *psoriazis*. Ca purgativ, ameliorează *constipația*.

Asocieri: sub formă de cataplasmă pentru piept se asociază foarte bine cu muștarul; pentru *furuncule, umflături* și *inflamații*, se asociază cu rădăcină de nalbă-mare și ulm alb.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2–3 linguriițe plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea dimineața și seara.
Cataplasmă: pentru a pregăti o cataplasmă, vezi secțiunea despre prepararea plantelor medicinale.
Tinctură: se administrează 2–6 ml tinctură de 3 ori pe zi.

INDIGO SĂLBATIC

Baptisia tinctoria
LEGUMINOASE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcina se culege toamna, odată cu încetarea înfloririi; se curăță și se taie, apoi se usucă foarte bine.
Compuși: alcaloizi, glicozide, tanini.

Acțiuni: antimicrobiană, anticatar, febrifugă.

INDICAȚII

Indigoul sălbatic este o plantă ce trebuie avută în vedere ori de câte ori există o infecție în organism. Este deosebit de util în tratamentul infecțiilor și catarului la nivelul urechilor, nasului și gâtului. Se poate folosi în caz de *laringită, amigdalită, faringită* și infecții ale nasului și sinusurilor. Se administrează și intern, și sub formă de apă de gură, vindecând *ulcerațiile bucale, gingivita* și ajutând la ținerea sub control a *pioreii*.
Sistemic, este util în tratamentul glandelor *limfatice mărite și inflamate (limfadenită)*, dar și la scăderea *febrei*. Extern, alifia ajută în cazul *ulcerațiilor infectate* și calmează *sfârcurile iritate*. Spălăturile vaginale cu decoct ameliorează *leucoreea*.

Asocieri: pentru tratamentul infecțiior, se poate folosi alături de echinacea și smirnă; în caz de probleme limfatice, se poate asocia cu lipicioasă și rădăcină de cârmâz.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță de rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă timp de 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

IPECA

Cephaelis ipecacuanha
RUBIACEE

Parte folosită: rizom.
Cules: rădăcina acestui mic arbust sud-american se culege tot timpul anului, deși indigenii o fac atunci când planta este în floare, în ianuarie și februarie.
Compuși: alcaloizi: emetină și cefalină; tanini glicozidici: acid ipecacuanhic și ipecacuanhină; ipecozide, oxalat de calciu.
Acțiuni: expectorantă, emetică, sialagogă, antiprotozoar.

INDICAȚII

Ipeca este folosită în principal în caz de *bronșită* și în afecțiuni precum *tusea convulsivă*. În doze mai mari este un puternic emetic, folosindu-se deci în tratamentul *intoxicațiilor*. Această plantă trebuie utilizată cu precauție. După ce a fost administrată o doză eficientă în scop emetic, trebuie băute cantități mari de apă. În același fel, ipeca ajută expectorația prin stimularea secrețiilor de mucus, apoi eliminarea lor, stimulând și secreția de salivă. S-a constatat că este eficientă în tratamentul *dizenteriei amoebice*.

Asocieri: în caz de *afecțiuni bronșice*, ipeca se asociază foarte bine cu unguraș, podbal și grindelia; în caz de *dizenterie amoebică*, se poate folosi alături de geranium sau echinacea.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: întrucât este o plantă cu efect foarte puternic, se folosește doar în cantități foarte mici; pentru infuzie se utilizează doar 10–25 mg plantă. Se toarnă 1 cană apă clocotită peste o cantitate mică de plantă (echivalentul unui bob de mazăre) și se lasă să se infuzeze 5 minute; se bea de 3 ori pe zi; dacă e nevoie să fie folosită ca emetic, se pun 1–2 g, respectiv echivalentul a ¼–½ linguriță pentru infuzie.

ISOP

Hyssopus officinalis
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: inflorescențele de isop trebuie culese în august și uscate la soare.
Compuși: până la 1% uleiuri volatile, glicozide flavonoide, diosmină, tanini.
Acțiuni: antispasmodică, expectorantă, diaforetică, sedativă, carminativă.

INDICAȚII

Isopul are o gamă foarte interesantă de utilizări, atribuibile în mare parte acțiunii antispasmodice a uleiurilor volatile. Se folosește în caz de *tuse, bronșită* și *catar cronic*. Proprietățile sale diaforetice explică de ce se utilizează în caz de *răceală*. Ca nervină, se poate folosi în *stări de anxietate, isterie* și *crize epileptice ușoare*.

Asocieri: se poate asocia cu unguraș și podbal în tratamentul *tusei* și *bronșitei*; pentru *răceală*, se poate asocia cu *Eupatorium perfoliatum*, flori de soc și mentă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

JALES DE MLAȘTINĂ

Stachys palustris
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: planta se culege în iulie, când înflorește.
Acțiuni: cicatrizantă, antiseptică, antispasmodică, astringentă.

INDICAȚII

Această plantă este renumită în folclor ca vindecătoare a rănilor. Folosită ca cicatrizant, este echivalentul tătănesei ca efect asupra *rănilor*. Se poate aplica direct pe rană sau se poate folosi sub formă de alifie sau compresă. Intern, calmează *crampele* și unele *dureri articulare*, ameliorând, de asemenea, *diareea* și *dizenteria*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Uz extern: se urmează instrucțiunile oferite în secțiunea despre prepararea plantelor medicinale.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

JAMAICAN DOG WOOD

Piscidia erythrina
LEGUMINOASE

Parte folosită: scoarța de pe tulpină.
Cules: scoarța se culege în fâșii verticale de pe copacii originari din Caraibe, Mexic și Texas.
Compuși: glicozide: piscidină, jamaicină, ihtionă; flavonoi de: sumatrol, lisetin, pisceritronă, piscidină, rotenonă; alcaloizi din rășini.
Acțiuni: sedativă, calmantă.

INDICAȚII

Piscidia erythrina este un puternic sedativ folosit de indieni ca otravă

pentru pești. Deși nu este otrăvitoare pentru oameni, nu trebuie depășită doza indicată. Este un remediu puternic pentru tratamentul unor afecțiuni dureroase precum *nevralgia* și *migrena*. Se poate folosi și pentru calmarea *durerilor ovariene* și *uterine*. Este utilă în principal în caz de *insomnie* datorată încordării nervoase sau durerilor de origine nervoasă.

Asocieri: pentru ameliorarea *insomniei*, se asociază cel mai bine cu hamei și valeriană; în caz de *dismenoree* (*menstruații dureroase*), se poate folosi alături de călin american.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să se fiarbă 10–15 minute; se bea la nevoie.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

JAMBUL

Syzygium cumini
MIRTACEE

Parte folosită: fruct uscat.
Cules: fructele acestui arbore ce crește din India până în Australia se culeg la sfârșitul verii.
Compuși: uleiuri volatile, uleiuri nonvolatile, rășini cu acid elagic, tanini.
Acțiuni: astringentă, carminativă, cunoscut hipoglicemic.

INDICAȚII

Jambulul se poate folosi în caz de *diaree* sau de orice altă afecțiune în care e nevoie de un astringent ușor și eficient. Proprietățile sale carminative, datorate uleiurilor volatile, îl fac ideal pentru afecțiuni în care *diareea* se asociază cu *colici*. Jambulul se folosește în medicină pentru tratamentul *diabetului*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță semințe și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe

zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

KOSSO

Hagenia abyssinica
ROZACEE

Parte folosită: flori și fructe necoapte.
Compuși: uleiuri volatile, principii amare, kosso-toxină.
Acțiuni: purgativă, vermifugă.

INDICAȚII

Kosso este un tratament eficient pentru tenie. Acțiunea sa se datorează unui substanțe chimice naturale puternice, ceea ce a făcut ca planta să fie inclusă pe lista de plante otrăvitoare în Marea Britanie.

PREPARARE ȘI DOZARE

Dozele pentru această plantă, indicate de doamna Grieve, sunt 14 g plantă la 0,5 l apă clocotită. Se administrează în doze de câte 110 ml, repetate la interval de 2 ore.

KRAMERIA

Krameria triandra
KRAMERIACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcina acestui arbust se culege în Peru.
Compuși: până la 9% din taninul numit acid ratanhiatanic.
Acțiuni: astringentă.

INDICAȚII

Krameria triandra este un astringent puternic ce a intrat în farmacopeea oficială abia recent. Se poate folosi ori de câte ori este indicat un astringent, de exemplu, în caz de *diaree, hemoroizi, hemoragii* sau ca stiptic. Se găsește adesea în pastele de dinți și în prafurile de origine

vegetală, căci este deosebit de bun pentru oprirea *sângerării gingiilor*. Poate fi inhalat, alături de macul canadian, pentru tratarea *polipilor nazali*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LAVANDĂ

Lavendula officinalis
LABIATE

Parte folosită: flori.
Cules: florile trebuie culese chiar înainte de a înflori, între iunie și septembrie; se usucă la temperaturi sub 35° C.
Compuși: florile proaspăt culese conțin, printre alți compuși, până la 0,5% uleiuri volatile; acetat de linalil, linalol, geraniol, cineol, limonen și seschiterpene.
Acțiuni: carminativă, antispasmodică, antidepresivă, rubefiantă.

INDICAȚII

Această minunată plantă are multe utilizări: culinară, cosmetică și medicinală. Este eficientă pentru *durerile de cap*, mai ales dacă sunt legate de stres. Lavanda poate să fie foarte eficientă în calmarea *depresiei*, mai ales dacă este folosită în asociere cu alte remedii. Ca tonic delicat al sistemului nervos, se poate utiliza în caz de stări de *slăbiciune și epuizare nervoasă*. Se poate folosi pentru calmarea și susținerea unui somn natural. Extern, uleiul se poate întrebuința sub formă de alifie stimulatoare pentru calmarea *reumatismului*.

Asocieri: în caz de *depresie*, se asociază foarte bine cu rozmarin, arbore de cola sau gura-lupului; în caz de *dureri de cap*, se poate folosi alături de papucul-doamnei sau valeriană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: intern, se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Uz extern: uleiul nu se administrează intern, dar poate fi inhalat, frecat pe piele sau folosit în apa de baie.

LĂCRĂMIOARĂ

Convallaria majalis
LILIACEE

Parte folosită: frunze uscate.
Cules: frunzele se culeg în perioada de înflorire, în mai și iunie.
Compuși: glicozide cardiace: convalatoxină și convalatoxol; saponine: convalarin și acid convalaric; asparagină, flavonoide, uleiuri esențiale cu farnesol.
Acțiuni: cardioactivă, diuretică.

INDICAȚII

Lăcrămioara este probabil cel mai prețios remediu cardiac al terapeutului naturist din ziua de azi. Specificul modului în care acționează este discutat în capitolul despre farmacologia naturistă, dar e bine să reținem că această plantă are o acțiune echivalentă cu a degetarului (*Digitalis*), fără efectele potențial toxice ale acestuia. Lăcrămioara se poate folosi în tratamentul *insuficienței cardiace și retenției de apă (hidropizie)* asociate cu problemele cardiace.
Ajută organismul în caz de dificultăți de respirație datorate afecțiunilor congestive ale inimii.

Asocieri: se asociază foarte bine cu talpa-gâștei și păducel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Lăcrămioara trebuie administrată numai sub supraveghere specializată.

LĂSNICIOR

Solanum dulcamara
SOLANACEE

Denumiri populare: zârnă, buruiană-de-dalac.
Parte folosită: frunze și tulpini.

PRECAUȚII

Fructele sunt otrăvitoare.

Cules: tulpinile se culeg în septembrie și octombrie, iar frunzele vara.
Compuși: dulcamarin, tanini, gume, 1% alcaloizi: solanidină.

INDICAȚII

Utilizarea principală a tulpinilor de lăsnicior este în tratamentul problemelor cutanate și reumatice, ceea ce indică o posibilă origine comună a acestor afecțiuni, ambele fiind rezultatul acțiunii unor factori sistemici.
Lăsniciorul poate să fie folosit în *psoriazis*, *eczemă* și *pitiriazis*. Calmează *inflamațiile reumatice* și *artritice*, ameliorându-le treptat. Poate fi folosit în caz de *diaree* și *dizenterie*, *icter* și *boli hepatice*. Alifiile se pot obține din tulpini și în special din frunze și se folosesc pentru *eczemă*, *psoriazis* și *ulcerații*.

PRECAUȚII

Întrucât fructele conțin un nivel foarte ridicat de alcaloizi, pot fi otrăvitoare și trebuie evitate.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LEMN-DULCE

Glycyrrhiza glabra

LEGUMINOASE

Parte folosită: rădăcină uscată.
Cules: rădăcinile se culeg toamna târziu, se spală bine și se pun la uscat.
Compuși: glicozide: glicirizină și acid glicirizic; saponine, flavonoide, principii amare, uleiuri volatile, cumarine, asparagină, substanțe estrogenice.
Acțiuni: expectorantă, emolientă, antiinflamatoare, renală, antispasmodică, laxativă.

INDICAȚII

Lemnul-dulce face parte dintr-o grupă de plante cu efect marcant asupra sistemului endocrin. Glicozidele sale au o structură similară cu steroizii naturali ai organismului. Implicațiile acestui fapt sunt discutate în capitolul despre sistemul glandular. Astfel se explică acțiunea benefică pe care lemnul-dulce o are în tratamentul problemelor glandelor suprarenale, precum *boala lui Addison*. Se folosește pe scară largă pentru problemele bronșice precum *catarul, bronșita* și *tusea,* în general. Lemnul-dulce se recomandă în medicina alopată ca tratament pentru *ulcerul peptic*, precum și în caz de *gastrită* și *ulcer*. Se poate folosi pentru calmarea *colicilor abdominale*.

Asocieri: în caz de afecțiuni bronșice, este util alături de podbal și unguraș; pentru probleme gastrice, se poate asocia cu nalbă-mare, tătănească și creț ușcă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–3 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LEMNUL-DOMNULUI

Artemisia abrotanum
COMPOZITE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: se culege cel mai bine în miezul verii, împreună cu inflorescențele; se usucă atent, având grijă să nu se piardă prea

mult din uleiurile volatile.
Compuși: uleiuri volatile.
Acțiuni: de principii amare, emenagogă, vermifugă, antiseptică.

INDICAȚII

Având acțiunea de tonic general a principiilor amare, lemnul-Domnului este utilizat mai ales pentru susținerea fluxului menstrual. Acționează pentru a iniția o *menstruație întârziată*. Stimularea datorată gustului amar ajută și la eliminarea *trichinei* la copii.

Asocieri: în caz de *menstruație întârziată*, lemnul-Domnului se asociază foarte bine cu rădăcină de unicorn.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute într-un recipient acoperit; se bea de 3 ori pe zi; pentru viermii intestinali la copii, doamna Grieve recomandă 1 linguriță plantă pisată fin în melasă (se poate folosi și miere), administrată dimineața și seara.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LIMBA-MIELULUI

Borago officinalis
BORAGINACEE

Parte folosită: frunze uscate.
Cules: frunzele trebuie culese când planta înflorește, la începutul verii; se culege frunză cu frunză, ocolindu-le pe cele care sunt pătate în vreun fel; nu se culeg când sunt umede de la ploaie sau rouă.
Compuși: saponine, mucilagii, uleiuri esențiale.
Acțiuni: diaforetică, expectorantă, tonică, antiinflamatoare, galactogogă.

INDICAȚII

Limba-mielului acționează ca agent de refacere a cortexului suprarenal, ceea ce înseamnă că revitalizează și reînnoiește glandele suprarenale după tratamentul medical cu cortizon sau steroizi. Expuse la *stres*, există o nevoie din ce în ce mai mare de remedii care să susțină aceste glande și extern, și intern. Limba-mielului poate fi folosită ca tonic pentru glandele suprarenale de-a lungul unei perioade de timp. Se poate utiliza în caz de *febră* și mai ales în *convalescență*. Are reputația de plantă antiinflamatoare în caz de *pleurezie*. Frunzele și semințele stimulează secreția de lapte la proaspetele mămici.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LIPICIOASĂ

Galium aparine
RUBIACEE

Denumire populară: turiță, asprișoară.
Parte folosită: părți aeriene uscate și sucul proaspăt stors.
Cules: planta se culege înainte de înflorire și se usucă la umbră.
Compuși: glicozide asperulozide, acid galotanic, acid citric.
Acțiune: diuretică, alterativă, antiinflamatoare, tonică, astringentă, antineoplazică.

INDICAȚII

Lipicioasa este o plantă foarte valoroasă și este probabil cel mai bun tonic existent pentru sistemul limfatic. Ca tonic limfatic cu acțiuni alterative și diuretice, se poate folosi pentru o gamă largă de probleme ce implică sistemul limfatic. Astfel, este utilă în caz de *glande inflamate* (*limfadenită*), indiferent de localizarea acestora, dar cu precădere în *amigdalită* și *probleme adenoide*. Se folosește mult în afecțiuni ale pielii, mai ales cele însoțite de uscarea pielii, cum este *psoriazis*. Este utilă în tratamentul *cistitei* și al altor afecțiuni urinare însoțite de dureri, putând fi asociată cu plante emoliente. Există o îndelungată tradiție de utilizare a lipicioasei pentru *ulcere* și *tumori*, rezultate în urma drenajului limfatic. Lipicioasa este o foarte bună legumă.

Asocieri: pentru sistemul limfatic, acționează foarte bine alături de rădăcină de cârmâz, echinacea și gălbenele; pentru afecțiuni ale pielii, se asociază cel mai bine cu dragavei și brusture.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2–3 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–3 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LOBELIA

Lobelia inflata
CAMPANULACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: întreaga plantă de deasupra solului trebuie culeasă la sfârșitul perioadei de înflorire, între august și septembrie; trebuie culese și tecile cu semințe.
Compuși: alcaloizi: lobelină, lobelidină, lobelanină, izolobelanină; glicozide amare, uleiuri volatile, rășini, gumă.
Acțiuni: de stimulare respiratorie, antiastmatică, antispasmodică, expectorantă, emetică.

INDICAȚII

Lobelia este unul dintre cele mai utile relaxante sistemice pe care le avem. Are o acțiune calmantă generică asupra sistemului nervos central și a sistemului nervos autonom, dar și acțiune neuromusculară. Se poate folosi

în cazul multor afecțiuni, alături de alte plante medicinale, pentru suplimentarea eficienței, dacă e necesară relaxarea. Utilizarea sa primară specifică este în caz de *astm bronșic* și *bronșită*. O analiză a acțiunii alcaloizilor pe care-i conține arată efecte aparent paradoxale.
Lobelina este un puternic stimulator respirator, iar izolobelanina este emetică și relaxantă pentru sistemul respirator, stimulând secrețiile de mucus și expectorația și relaxând musculatura. Acțiunea sa totală este o combinație cu adevărat holistică de stimulare și relaxare!

Asocieri: în tratamentul *astmului* se asociază foarte bine cu ardei iute, grindelia, *Euphorbia pilulifera*, roua-cerului și efedră.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ¼–½ linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează ½–1 ml tinctură de 3 ori pe zi.

LUMÂNĂRICĂ

Verbascum thapsus
SCROFULARIACEE

Denumiri populare: coada-lupului, coada-vacii.
Parte folosită: frunze și flori uscate.
Cules: frunzele trebuie culese în miezul verii înainte să se ofilească, se usucă la umbră; florile trebuie culese între iulie și septembrie, când nu plouă, se usucă la umbră sau la căldură artificială, dar nu mai mare de 40° C; la umezeală florile devin maronii și nu mai sunt eficiente.
Compuși: mucilagii și gumă; saponine, uleiuri volatile; flavonoide: hesperidină și verbascozidă; glicozide: aucubin.
Acțiuni: expectorantă, emolientă, diuretică, sedativă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Lumânărica este un remediu respirator foarte bun pentru majoritatea bolilor ce afectează acest sistem vital. Este remediul ideal pentru tonificarea mucoaselor sistemului respirator, reducând inflamațiile și stimulând secreția de mucus, facilitând astfel expectorația. Este considerată specifică în caz de *bronșită* însoțită de tuse puternică și dureri. Proprietățile antiinflamatoare și emoliente o recomandă pentru *inflamații ale traheii* și afecțiuni asociate. Extern, un extract pe bază de ulei de măsline este foarte bun pentru calmarea și vindecarea zonelor inflamate.

Asocieri: în caz de *bronșită* se asociază foarte bine cu unguraș, podbal și lobelia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze sau flori uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MAC CALIFORNIAN

Eschscholzia californica
PAPAVERACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.

Cules: părțile aeriene se culeg în momentul înfloririi, undeva între iunie și septembrie. Trebuie uscate la umbră.
Compuși: alcaloizi asemănători cu cei ai macului opiaceu, glicozide flavone.
Acțiuni: sedativă, hipnotică, antispasmodică, calmantă.

INDICAȚII

Macul californian are reputația de a fi alternativa nondependentă a macului opiaceu, deși este mai puțin puternic decât acesta. A fost folosit ca sedativ și hipnotic la copii, în caz de *hiperexcitabilitate* și *insomnie*.
Poate fi utilizat ori de câte ori este nevoie de un remediu antispasmodic. Amerindienii îl întrebuințau la *colici* și ar putea fi util în tratamentul *colicilor vezicii biliare*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea seara pentru un somn odihnitor.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură seara.

MAC CANADIAN

Sanguinaria canadensis
PAPAVERACEE

Parte folosită: rizom uscat.
Cules: rizomul se culege la începutul verii (mai–iunie) sau toamna, când frunzele s-au uscat; trebuie uscat cu atenție la umbră.
Compuși: alcaloizi: sanguinarină, cheleritrină, protopină și homochelidină; rășini roșii, acid citric, acizi malici.
Acțiuni: expectorantă, antispasmodică, emetică, purificatoare, antiseptică, cadioactivă, de iritant local.

INDICAȚII

Macul canadian se folosește în principal în tratamentul *bronșitei* de orice

formă. Proprietățile stimulatoare fac din el un remediu emetic și expectorant, dar are și acțiune relaxată asupra musculaturii bronhiilor.
Astfel, are rol în tratamentul *astmului, difteriei,* dar și al *laringitei.* Acționează ca stimulator în caz de *circulație periferică deficitară.* Poate fi folosit în tratamentul *polipilor nazali,* prin inhalare.

Asocieri: se poate asocia cu lobelia în caz de *astm bronșic;* în *faringită* se asociază foarte bine cu salvie roșie și un vârf de ardei iute.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță rizom la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MAC ROȘU

Papaver rhoeas
PAPAVERACEE

Parte folosită: petale.
Cules: petalele trebuie culese dimineața după ce se usucă roua, în iulie și august; se usucă atent.
Compuși: tanini, mucilagii, urme de alcaloizi.
Acțiuni: sedativ ușor, expectorant.

INDICAȚII

Această frumoasă plantă ce crește la marginea drumurilor nu are aceeași acțiune puternică asemenea rudei sale, macul opiaceu. Se poate folosi pentru calmarea *tusei iritante* și în cazuri de *catar respirator*. Petalele sunt adăugate adesea la ceaiurile din plante și la potpuri-uri pentru un plus de culoare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță petale uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MĂCEȘ

Rosa canina
ROZACEE

Parte folosită: fruct și semințe.
Cules: fructele se culeg toamna.
Compuși: vitamina C, tanini, pectină, caroten, acizi din fructe, uleiuri nonvolatile.
Acțiuni: hrănitoare, laxativă, diuretică, astringentă.

INDICAȚII

Măceșul este una dintre cele mai bune surse naturale și disponibile de vitamina C. Se poate folosi ori de câte ori este nevoie de această vitamină. Ajută sistemul de apărare a organismului să lupte împotriva infecțiilor și mai ales împotriva *răcelii*. Este un excelent tonic de primăvară, ajutând în caz de *slăbiciune* și *epuizare generală*. Este bun în cazuri de *constipație* și ușoare probleme ale vezicii biliare, precum și pentru afecțiuni ale rinichiului și vezicii.

PREPARARE ȘI UTILIZARE:

Decoctul sau siropul se pot administra destul de frecvent.

Decoct: se pun 2½ linguriță măceșe tăiate la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute.

Sirop: pentru a obține un sirop, urmează instrucțiunile din capitolul despre prepararea plantelor medicinale; pentru acest sirop, dar și pentru alte preparate culinare, este important să fie îndepărtate semințele din măceșe, precum și perișorii din vârf.

Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MĂRAR

Anethum graveolens
UMBELIFERE

Parte folosită: semințe.
Cules: semințele trebuie culese când sunt bine coapte, respectiv când capătă o culoare maronie; trebuie răsfirate pentru a se usca, dar nu la căldură artificială.
Compuși: 4% uleiuri volatile: carvonă și limonen.
Acțiuni: carminativă, aromatică, antispasmodică, galactogogă.

INDICAȚII

Mărarul este un excelent remediu pentru *flatulență* și *colicile* asociate uneori acesteia. Este planta preferabilă în caz de *colici la copii*. Stimulează *secreția de lapte* la proaspetele mămici. Mestecarea semințelor te scapă de *respirație urât mirositoare* (*halitoză*).

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriițe semințe zdrobite ușor și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; pentru tratamentul *flatulenței*, se bea 1 cană înainte de masă.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MĂTASE DE PORUMB

Zea mays
GRAMINACEE

Parte folosită: stigmatele de la florile femele ale porumbului; fire fine și mătăsoase cu lungimea de 10–20 cm.
Cules: stigmatele se culeg chiar înainte de polenizare, moment ce depinde de climă; cel mai bine e să se folosească proaspătă, căci o parte din acțiune i se pierde în timp.
Compuși: saponine, un alcaloid volatil, steroli, alantoină, tanini.

Acțiuni: diuretică, emolientă, tonică.

INDICAȚII

Ca diuretic și calmant, mătasea de porumb este utilă în orice fel de iritație a sistemului urinar. Se folosește pentru *probleme renale la copii* și ca emolient urinar, asociindu-se cu alte plante medicinale în tratamentul *cistitei, uretritei, prostatitei* și altor boli.

Asocieri: în tratamentul *cistitei*, se asociază cu pir, strugurii-ursului sau coada-șoricelului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă verde sau uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 3–6 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MĂTURICE

Sarothamnus scoparius
PAPILIONACEE

Parte folosită: inflorescențe.
Cules: poate fi culeasă primăvara, vara și toamna; inflorescențele se pot usca la soare sau la căldură.
Compuși: alcaloizi: sparteină și citizină; glicozide flavonoide, tanini, principii amare, uleiuri volatile.
Acțiuni: de diuretic cardioactiv, hipertensivă, vasoconstrictoare periferică, astringentă.

INDICAȚII

Măturicea este un remediu valoros în caz de *inimă slăbită* și *tensiune arterială scăzută*. Întrucât este și diuretică și determină contracția vaselor de sânge periferice, sporind în același timp eficiența fiecărei bătăi de inimă, poate fi folosită când *retenția de apă* apare ca urmare a unei inimi slăbite. Măturicea se folosește în cazuri de *menstruație extrem de abundentă*.

Asocieri: măturicea se poate asocia cu lăcrămioare și fructe de păducel în tratamentul inimii.

PRECAUȚII

A nu se folosi măturice în timpul sarcinii și în caz de hipertensiune arterială.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MENTĂ

Mentha piperita
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: părțile aeriene se culeg chiar înainte de deschiderea florilor.
Compuși: până la 2% uleiuri volatile: mentol, mentonă și jasmonă; tanini, principii amare.
Acțiuni: carminativă, antispasmodică, aromatică, diaforetică, antiemetică, nervină, antiseptică, analgezică.

INDICAȚII

Menta este unul dintre cele mai bune carminative pe care le avem. Are efect relaxant asupra musculaturii viscerelor, proprietăți antiflatulență și stimulează secreția de bilă și de sucuri digestive, toate acestea explicând de ce este bună pentru calmarea *colicilor intestinale, a dispepsiei însoțite de flatulență* și a altor afecțiuni asociate. Uleiul volatil acționează ca anestezic ușor al peretelui stomacal, calmând senzațiile de *greață* și de *vomă*. Menta ajută la ameliorarea *grețurilor de sarcină* și *a răului de mișcare*. Are rol și în tratamentul *colitei ulceroase* și *al bolii Crohn*. Menta este foarte valoroasă în combaterea *febrei* și mai ales a *răcelii* și *gripei*.
Sub formă de inhalant, se poate folosi ca tratament temporar pentru

catarul nazal. Dacă digestia duce la *dureri de cap* și *migrene*, se poate recurge la mentă. Ca nervină, are acțiune tonică, calmând *anxietatea, tensiunea, isteria* etc. În caz de *menstruații dureroase (dismenoree)*, calmează durerile și ameliorează tensiunea asociată. Extern, se poate folosi pentru calmarea *mâncărimilor* și *inflamațiilor*.

Asocieri: în caz de *răceală* și *gripă*, se poate folosi alături de *Eupatorium perfoliatum*, flori de soc și coada-șoricelului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță cu vârf plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea cât de des se dorește.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MESTEACĂN (ARGINTIU)

Betula pendula
BETULACEE

Parte folosită: frunze tinere și scoarță.
Cules: frunzele se culeg la sfârșit de primăvară sau vara; la culesul scoarței e important să nu fie decojită de jur împrejurul copacului, căci va muri copacul.
Compuși: tanini, saponine, principii amare, glicozide, uleiuri esențiale, flavonoide.
Acțiuni: diuretică, antiseptică, tonică.

INDICAȚII

Frunzele de mesteacăn acționează ca remediu eficient în *cistită* și alte infecții ale sistemului urinar, precum și pentru eliminarea *excesului de apă* din organism. Poate datorită acestei activități diuretice de purificare planta a fost folosită pentru *gută*, *reumatism* și *dureri artritice* ușoare. Scoarța calmează *durerile musculare* dacă este aplicată extern, cu partea umedă pe piele.

Asocieri: pentru *infecții urinare* se poate folosi alături de

strugurii-ursului, iar pentru *dureri reumatice* se asociază cu salcie neagră.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MIELĂREA

Vitex agnus-castus
VERBENACEE

Parte folosită: fruct.
Cules: fructele foarte închise la culoare trebuie culese coapte, adică între octombrie și noiembrie; se pot usca la soare sau la umbră.
Compuși: glicozide iridoide: aucubine și agnozide; flavonoide: casticin, izovitexin și orientină; uleiuri esențiale.
Acțiuni: de tonic pentru organele reproducătoare.

INDICAȚII

Mielăreaua are efectul de a stimula și a normaliza funcționarea glandei hipofize, în special legată de progesteron. Poate fi denumită remediu amfoter, căci generează aparent efecte opuse, deși, de fapt, nu face decât să normalizeze. De exemplu, are reputația de a fi, în același timp, afrodiziac și anafrodiziac! Activează de fiecare dată ceea ce este adecvat să aibă loc.
Cea mai importantă utilizare a sa este pentru normalizarea activității hormonilor sexuali feminini și de aceea este indicată pentru *dismenoree, stres premenstrual* și alte tulburări legate de funcțiile hormonale. Este deosebit de bună pe parcursul *schimbărilor* datorate *menopauzei*. În mod asemănător, poate fi folosită pentru a ajuta organismul să-și recapete echilibrul natural după administrarea de pilule anticoncepționale.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță fructe

coapte și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MORCOV

Daucus carrota
UMBELIFERE

Parte folosită: părți aeriene uscate și semințe.
Cules: părțile aeriene ale plantei trebuie culese între iunie și august, când sunt în floare, sau în august și septembrie, în perioada semințelor.
Compuși: uleiuri volatile, un alcaloid.
Acțiuni: diuretică, antilitică, carminativă.

INDICAȚII

Uleiurile volatile din morcov sunt un antiseptic urinar activ ce ne ajută să înțelegem de ce se folosește în tratamentul unor afecțiuni precum *cistita* și *prostatita*.

Este considerat de mult timp specific pentru tratamentul *pietrelor la rinichi*. În tratamentul *gutei* și *reumatismului* se folosește împreună cu alte remedii, având o acțiune diuretică și purificatoare. Semințele se întrebuințează sub formă de agent carminativ calmant pentru ameliorarea *flatulenței* și *colicilor*.

Asocieri: în caz de infecții urinare, se poate folosi alături de coada-șoricelului și strugurii-ursului; în caz de *pietre la rinichi*, se recomandă împreună cu hortensie, *Eupatorium purpureum* sau *Parietaria diffusa*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru a prepara o infuzie din semințe, se folosește 1/3–1 linguriță la 1 cană apă.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MOUNTAIN GRAPE

Berberis aquifolium
BERBERIDACEE

Denumire populară: Oregon Mountain Grape.
Parte folosită: rizom și rădăcină.
Cules: părțile subpământene se culeg toamna, se spală bine, se taie în bucăți și se usucă.
Compuși: alcaloizi: berberină, oxiacantină și berbamină.
Acțiuni: alterativă, colagogă, laxativă, antiemetică, anticatar, tonică.

INDICAȚII

Berberis aquifolium are acțiune asemănătoare cu gențiana și drăcila. Principala sa utilizare este în tratamentul afecțiunilor cutanate cronice, însoțite de descuamare, precum *psoriazis* și *eczemă*. Întrucât problemele cutanate de acest tip se datorează unor cauze sistemice din organism, acțiunea tonică a acestei plante asupra ficatului și vezicii biliare îi poate explica eficiența. Se poate folosi în caz de *afecțiuni ale stomacului* și *vezicii biliare*, mai ales dacă sunt asociate cu *grețuri* și *stări de vomă*. Ca laxativ, se poate utiliza cu încredere în caz de *constipație cronică*.

Asocieri: pentru afecțiuni ale pielii, se asociază foarte bine cu rădăcină de brusture, dragavei și lipicioasă; pentru probleme ale vezicii biliare, se poate folosi alături *de Leptandra virginica* și scoarță de tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MUȘCHI DE PIATRĂ

Cetraria islandica
PARMELIACEE

Parte folosită: întreaga plantă; este un lichen.
Cules: lichenii se pot culege pe tot parcursul anului, deși între lunile mai și septembrie este cel mai bine; trebuie curățat de impurități și uscat la soare sau la umbră.
Compuși: bogat în mucilagii, acizi fumarici amari, acid usanic, iod, urme de vitamina A.
Acțiuni: emolientă, antiemetică, expectorantă.

INDICAȚII

Ca emolient calmant cu un conținut ridicat de mucilagii, mușchiul de piatră se folosește în tratamentul *gastritei, stărilor de vomă* și *dispepsiei*. Este util adesea în caz de *catar* respirator și bronșită. În general, calmează

mucoasele. În plus, proprietățile sale hrănitoare contribuie la tratamentul *cachexiei*, o stare de *malnutriție* și *slăbiciune*.

Asocieri: pentru tratamentul *grețurilor* și *stărilor de vomă* se poate asocia cu cătușă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță mușchi mărunțit la 1 cană apă, se fierbe 3 minute și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea câte 1 cană dimineața și seara.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MUȘEȚEL

Matricaria chamomilla
COMPOZITE

și

MUȘEȚEL DE GRĂDINĂ

Anthemus nobile
COMPOZITE

Parte folosită: flori.
Cules: florile trebuie culese între mai și august, când nu sunt încă ude, înrourate sau plouate; trebuie uscate atent, la temperaturi nu prea ridicate.
Compuși: uleiuri volatile: camazulen și insadol; mucilagii, cumarină, glicozide flavone.
Acțiuni: antispasmodică, carminativă, antiinflamatoare, analgezică, antiseptică, cicatrizantă.

INDICAȚII

Mușețelul este renumit pentru utilizările sale medicale și domestice. Lista aparent fără sfârșit de afecțiuni în care intervine intră în categorii în care acțiunile sale relaxante, carminative și antiinflamatoare sunt de mare

ajutor. Este un excelent sedativ ușor, foarte bun pentru copii. Acțiunile sale relaxate pot fi asociate cu alte plante, fiind astfel folosit în caz de *anxietate* și *insomnie*.
Indigestiile și *inflamațiile*, cum ar fi cele prezente în *gastrită*, sunt calmate adesea cu ajutorul mușețelului. La fel, poate fi folosit ca apă de gură în caz de inflamații precum *gingivita* și pentru spălături ale *ochilor inflamați și dureroși*. Sub formă de gargară, ajută la calmarea *durerilor în gât*. Ca inhalant pe baie de aburi grăbește vindecarea *catarului nazal*. Extern, grăbește vindecarea *rănilor* și reduce *inflamațiile*. Acțiunea sa carminativă cu proprietăți relaxate calmează *flatulența* și *durerile* datorate *dispepsiei*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță flori uscate și se lasă să se infuzeze 5–10 minute; pentru *problemele digestive*, acest ceai trebuie băut după mese; ca apă de gură, se folosește o infuzie mai puternică, menită să amelioreze *gingivita;* ½ cană flori fierte în 2 l apă alcătuiesc o baie de aburi foarte bună; se acoperă capul cu un prosop și se inhalează aburii.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

MUȘTAR

Brassica alba și Brassica nigra

CRUCIFERE

Parte folosită: semințe.
Cules: tecile cu semințe coapte se culeg la sfârșitul verii; se scot semințele de teci și se usucă în strat subțire.
Compuși: mucilagii, uleiuri nonvolatile, uleiuri volatile, sinigrină.
Acțiuni: rubefiantă, iritantă, stimulatoare, diuretică, emetică.

INDICAȚII

Acest bine-cunoscut condiment se folosește în medicină mai ales ca stimulator în aplicări externe. Acțiunea sa rubefiantă provoacă o ușoară iritație a pielii, stimulând circulația sângelui în zona respectivă și calmând *durerile musculare* și *osoase*. Acțiunea sa stimulatoare și diaforetică poate fi folosită ca în cazul ardeiului iute și ghimbirului. În caz de *febră, răceală* și *gripă*, muștarul poate fi administrat sub formă de ceai sau pisat și presărat în apa de baie. Stimularea circulației calmează *degerăturile*, precum și afecțiunile deja menționate. Infuzia sau cataplasma cu muștar ajută în cazuri de *bronșită*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Cataplasmă: muștarul se folosește cel mai des sub formă de cataplasmă, obținută prin amestecul a 100 g semințe de muștar proaspăt pisate cu apă caldă (la circa 45° C) pentru a obține o pastă, care se întinde de o bucată de material de dimensiunea zonei corporale ce trebuie acoperită; pentru ca pasta să nu se lipească, pe piele se așază o fașă umedă de tifon; se aplică această cataplasmă și se lasă un minut; după acest tratament se poate ca pielea să se înroșească, calmând-o apoi prin aplicarea de ulei de măsline.

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță făină de muștar și se lasă să se infuzeze 5 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Baie de picioare: se face o infuzie din 1 linguriță semințe

zdrobite de muștar la 1 l apă clocotită.

NALBĂ

Malva sylvestris
MALVACEE

Parte folosită: flori și frunze.
Cules: florile și frunzele se culeg cu grijă și se pun la uscat între iulie și septembrie.
Compuși: mucilagii, uleiuri esențiale, urme de tanin.
Acțiuni: emolientă, antiinflamatoare, expectorantă, astringentă.

INDICAȚII

Nalba se poate folosi în moduri asemănătoare cu nalba-mare, căreia, în general, îi este inferioară. Intern, se poate recomanda pentru susținerea convalescenței după *gastrită* și *ulcer gastric*, *laringită* și *faringită, catarul căilor respiratorii superioare* și *bronșită*. Extern, se poate folosi ca adaos la apa de baie sau compresă pe *abcese, furuncule* și *arsuri minore*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: pentru uz extern, se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se

bea de 3 ori pe zi.
Compresă: pentru uz extern, se pune 1 linguriță plantă la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; acest decoct se folosește la compresă.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

NALBĂ-MARE

Althaea officinalis
MALVACEE

Parte folosită: rădăcină și frunze.
Cules: frunzele trebuie culese vara după ce înflorește, iar rădăcina toamna târziu; se curăță de fibre și de suber și se usucă imediat.
Compuși: rădăcină: 25–35% mucilagii; tanini, pectină, asparagină; frunze: mucilagii, urme de uleiuri esențiale.
Acțiuni: rădăcină: emolientă, diuretică, cicatrizantă. Frunze: emolientă, expectorantă, diuretică.

INDICAȚII

Conținutul bogat în mucilagii face planta un excelent emolient ce se poate utiliza oricând este nevoie de aceste proprietăți. Deși, în mare, au efecte similare, rădăcina se folosește în primul rând pentru probleme digestive și cutanate, iar frunzele sunt utile pentru plămâni și sistemul urinar.
În orice fel de inflamație a tractului digestiv, precum *inflamații ale gurii, gastrită, ulcer peptic, enterită* și *colită*, se recomandă rădăcina de nalbă-mare. În caz de *bronșită, catar respirator* și *tuse iritantă*, trebuie avută în vedere și nalba-mare. În caz de *uretrită* și *nisip*, frunzele de nalbă-mare sunt foarte calmante. De fapt, această plantă calmează mucoasele de oriunde. Extern, rădăcina este indicată în caz de *vene varicoase*, precum și *abcese* și *furuncule*.

Asocieri: în caz de afecțiuni ulceroase interne sau externe se poate folosi alături de tătănească; în caz de *bronșită* se însoțește cu lemn-dulce și unguraș; se amestecă adesea cu ulm alb pentru obținerea unei alifii.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: rădăcina se prepară sub formă de decoct, punând 1 linguriță plantă tocată la 1 cană apă; se fierbe 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Infuzie: pentru o infuzie cu frunze, se toarnă apă clocotită peste 1–2 lingurițe frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea tot de trei ori pe zi.
Compresă: din această plantă se poate face o compresă sau o cataplasmă foarte bună.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

OBLIGEANĂ

Acorus calamus
ARACEE

Denumire populară: trestie-mirositoare.
Parte folosită: rizom uscat.

Cules: rizomul trebuie cules între septembrie și octombrie; s-ar putea să fie nevoie de un cârlig pentru a-l extrage din solul noroios; se curăță rizomul de frunze și de rădăcină și se spală bine, se taie în jumătate pe lungime și se usucă la umbră.
Compuși: mucilagii, până la 3% uleiuri volatile, principii amare, glicozide, tanini.
Acțiuni: carminativă, emolientă, antispasmodică.

INDICAȚII

Obligeana asociază efectele emoliente ale mucilagiilor cu efectul carminativ al uleiului volatil și efectul stimulator al principiului amar. Astfel, este un excelent tonic pentru întregul tract gastrointestinal. Poate fi folosită în caz de *dispepsie* de orice fel, în caz de *gastrită* și *ulcer gastric*. Stimulează pofta de mâncare și te scapă de *oboseală* și *slăbiciune* din cauze digestive. Poate fi considerată un remediu specific pentru *colici însoțite de flatulență*.

Asocieri: în caz de *colici însoțite de flatulență*, se asociază foarte bine cu ghimbir și ignamă sălbatică; în caz de *afecțiuni gastrice*, se asociază cel mai bine cu crețușcă și nalbă-mare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea câte 1 cană cu jumătate de oră înainte de masă.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

OVĂZ

Avena sativa
GRAMINEE

Parte folosită: semințe și întreaga plantă.
Cules: fructele și paiele se culeg în momentul recoltei, în august, la circa patru săptămâni după recolta de secară; tulpinile se taie și se leagă; se lasă în picioare să se usuce, apoi

se treieră fructele; paiele sunt tulpini uscate și tasate.
Compuși: semințe: 50% amidon; alcaloizi: trigonelină și avenină; saponine, flavone, steroli, vitamina B; pai: bogat în acid silicic, mucină, calciu.
Acțiuni: de tonic nervos, antidepresivă, nutritivă, emolientă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Ovăzul este unul dintre cele mai bune remedii pentru „hrănirea“ sistemului nervos, mai ales în momente de stres. Este considerat specific în cazuri de *slăbiciune* și *epuizare nervoasă* asociate cu *depresie*.
Se poate folosi alături de majoritatea celorlalte nervine, și relaxante, și stimulatoare, pentru întărirea întregului sistem nervos.
Se utilizează și în caz de *slăbiciune generală*. Nivelul ridicat de acid silicic din pai explică de ce este folosit pentru afecțiuni cutanate, mai ales sub formă de aplicări externe.

Asocieri: în caz de *depresie*, se poate folosi alături de gura-lupului și papucul-doamnei.

PREPARARE ȘI DOZARE

Ovăzul se poate administra foarte convenabil sub formă de budincă sau terci.
Extract lichid: în formă lichidă este administrat cel mai des ca extract; se administrează 3–5 ml de trei ori pe zi.
Baie: o baie calmantă numai bună în caz de nevralgie și afecțiuni iritante ale pielii se poate obține prin fierberea a 500 g paie tocate în 2 l apă jumătate de oră; lichidul este strecurat și adăugat la apa de baie.

PALMIER DINȚAT

Serenoa serrulata
PALMACEE

Parte folosită: fructe.

Cules: fructele acestui impresionant palmier se culeg din septembrie până în ianuarie.
Compuși: uleiuri volatile, steroizi, dextroză, rășini.
Acțiuni: diuretică, de antiseptic urinar, de agent endocrin.

INDICAȚII

Palmierul dințat este o plantă ce acționează pentru tonifierea și întărirea sistemului reproducător masculin. Se poate folosi fără probleme pentru stimularea hormonilor sexuali masculini. Este specific în cazuri de *mărire a prostatei*. Este bun pentru toate *infecțiile tractului gastrointestinal*.

Asocieri: în caz de slăbiciune asociată sistemului reproducător, se folosește alături de damiană și arbore de cola; pentru tratamentul *prostatei mărite*, se poate utiliza împreună cu coada-calului și hortensie.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță fructe la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 5 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PAPUCUL-DOAMNEI

Cypripedium pubescens
ORHIDACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: papucul-doamnei este o plantă incredibil de rară în Marea Britanie și SUA și nu trebuie culeasă niciodată din natură.
Compuși: uleiuri volatile, rășini, glucozide, tanini.
Acțiuni: sedativă, hipnotică, antispasmodică, de tonic nervos.

INDICAȚII

Papucul-doamnei este una dintre nervinele cu largă aplicabilitate pe care le avem în *materia medica*. Se poate folosi pentru toate reacțiile la stres,

pentru tensiune emoțională, mai ales dacă este prezentă și *depresia*. Ajută la calmarea *durerilor de origine nervoasă*, deși e cel mai bine să fie folosită în asociere cu alte plante. Este foarte bună pentru tratarea *anxietății* asociate cu *insomnia*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu ovăz și gura-lupului; pentru *dureri de origine nervoasă*, se poate folosi alături de *Piscidia erythrina*, *pasiflora* și valeriană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță rădăcină și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea la nevoie.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PARSLEY PIERT

Aphanes arvensis
ROZACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: trebuie cules vara, când este înflorit.
Compuși: tanini.
Acțiuni: diuretică, emolientă, antilitică.

INDICAȚII

Această plantă mică și delicată se folosește, de regulă, pentru eliminarea *pietrelor* și *nisipului de la rinichi*. Prin puternica sa acțiune diuretică asociată cu cea emolientă și calmantă, ajută în toate cazurile de *urinare dureroasă*. Se poate folosi în caz de *retenție de apă* mai ales datorată problemelor renale sau hepatice.

Asocieri: se asociază foarte bine cu *Parietaria Diffusa* sau cu bucco în caz de *pietre* sau *nisip la rinichi*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe

zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PASIFLORĂ

Pasiflora incarnata
PASIFLORACEE

Parte folosită: frunze uscate.
Cules: se culeg doar frunzele înainte de înflorire, între mai și iulie; ele pot fi culese cu tot cu fructe după înflorire; a se usca la umbră.
Compuși: alcaloizi: harmină, harman, harmol și pasiflorină; glicozide flavone, steroli.
Acțiuni: sedativă, hipnotică, antispasmodică, calmantă.
Asocieri: pentru *insomnie*, se asociază foarte bine cu valeriană, hamei și *Piscidia erythrina*.

INDICAȚII

Pasiflora este prima alegere în tratamentul *insomniei persistente*. Ajută trecerea la un somn odihnitor fără niciun fel de efect „narcotic“ a doua zi. Se poate folosi ori de câte ori este nevoie de un antispasmodic, de exemplu în caz de *Parkinson, crize de epilepsie* și *isterie*. Poate să fie foarte eficientă în durerile de origine nervoasă ca *nevralgia* și infectarea virală a nervilor numită *zona zoster*. Se poate recomanda în caz de *astm* când sunt prezente multe spasme, mai ales dacă se datorează tensiunii nervoase.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 15 minute. În caz de insomnie se bea 1 cană seara și de 2 ori pe zi pentru ameliorarea celorlalte afecțiuni.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură în același fel ca infuzia.

PAȚACHINĂ

Rhamnus cathartica
RAMNACEE

Denumiri populare: verigar, părul-ciutei, iarbă-moale.
Parte folosită: fructe proaspete sau uscate.
Cules: fructele trebuie culese în septembrie și octombrie.
Compuși: derivați de antrachinonă: ramnocartrină; vitamina C.
Acțiuni: laxativă, diuretică, alterativă.

INDICAȚII

Pațachina este un laxativ eficient și sigur.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 lingurițe fructe și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea dimineața și seara, căci durează cam 12 ore până își face efectul; de asemenea, se pot mesteca semințele (circa 10) dimineața înainte de masă; dacă doza e prea mare, pațachina poate să provoace diaree extremă și eventual stări de vomă.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură seara și dimineața.

PĂDUCEL

Crataegus oxyacanthoides
ROZACEE

Parte folosită: fructe coapte.
Cules: fructele se culeg în septembrie și octombrie.
Compuși: saponine, glicozide, flavonoide, acizi: acid ascorbic; tanini.
Acțiuni: tonic cardiac, hipotensiv.

INDICAȚII

Fructele de păducel sunt unul dintre cele mai bune remedii tonice pentru

inimă și sistemul circulator. Ele acționează pentru normalizarea inimii prin stimularea sau calmarea acesteia, în funcție de nevoie. Cu alte cuvinte, fructele de păducel vor face inima să funcționeze normal într-un fel foarte delicat. Ca tratament pe termen lung, se pot folosi cu încredere în caz de *insuficiență cardiacă* sau *slăbiciune a inimii*. De asemenea, se pot utiliza și în caz de *palpitații*. Ca tonic al sistemului circulator, sunt foarte bune în tratamentul *hipertensiunii arteriale, arteriosclerozei* și *al anginei pectorale*. Chiar dacă pot fi foarte eficiente în ameliorarea acestor afecțiuni, este esențială consultația de specialitate.

Asocieri: pentru tratamentul *hipertensiunii arteriale* și al sistemului circulator, se poate asocia cu flori de tei, vâsc și coada-șoricelului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță fructe și se lasă să se infuzeze 20 de minute; se bea de 3 ori pe zi o perioadă îndelungată.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PĂPĂDIE

Taraxacum officinale
COMPOZITE

Parte folosită: rădăcină sau frunze.
Cules: rădăcinile se culeg cel mai bine între iunie și august, când sunt cel mai amare; se taie pe lungime înainte de a fi puse la uscat; frunzele pot fi culese în orice perioadă.
Compuși: glicozide, triterpenoide, colină, până la 5% potasiu.
Acțiuni: diuretică, colagogă, antireumatică, laxativă, tonică.

INDICAȚII

Păpădia este un diuretic puternic, acțiunea sa fiind comparabilă cu aceea a medicamentului Furosemid. Efectul tipic al unui medicament ce stimulează funcția renală este pierdea potasiului vital din organism, ceea ce agravează problemele cardiovasculare existente. Păpădia este totuși una dintre cele mai bune surse naturale de potasiu, ceea ce face din ea un diuretic ideal echilibrat de folosit în deplină siguranță la nevoie, inclusiv în cazuri de *retenție de apă datorată problemelor cardiace*.
În calitate de colagog, poate fi utilă în caz de inflamație și congestie a ficatului și vezicii biliare. Este specifică pentru cazuri de *icter congestiv*. Poate să fie foarte eficientă ca parte a unui tratament mai amplu pentru *reumatism muscular*. Această plantă, deosebit de valoroasă ca tonic general, este, probabil, cel mai răspândit diuretic și tonic hepatic.

Asocieri: pentru *probleme ale ficatului și vezicii biliare*, se poate folosi împreună cu dracilă sau *Chelone glabra;* pentru *retenție de apă*, se poate întrebuința alături de pir sau coada-șoricelului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 2–3 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dau în clocot și se fierb 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; frunzele pot fi consumate verzi în salate.
Tinctură: se administrează 5–10 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PĂRĂLUȚĂ

Bellis perenis
COMPOZITE

Parte folosită: inflorescențe proaspăt culese sau uscate.
Cules: florile pot fi culese între martie și octombrie.

Compuși: saponine, tanini, uleiuri esențiale, flavone, principii amare, mucilagii.
Acțiuni: expectorantă, astringentă.

INDICAȚII

Părăluța, una dintre cele mai comune plante, se folosește pentru *tuse* și *catar*. Pentru toate afecțiunile ce se manifestă sub această formă, părăluța poate fi întrebuințată cu încredere. Are reputația că este bună pentru *artrită* și *reumatism*, precum și în caz de *probleme hepatice* și *renale*. Datorită astringenței sale, este utilă în caz de *diaree*.

Asocieri: pentru *catar respirator*, se poate folosi împreună cu splinuță și podbal.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PĂTLAGINĂ

Plantago major
PLANTAGINACEE

Parte folosită: frunze sau părți aeriene.
Cules: se culege în perioada de înflorire, vara; se usucă foarte repede, căci frunzele se decolorează dacă nu sunt uscate adecvat.
Compuși: glicozide: aucubină, mucilagii, acid clorogenic și acid ursolic; acid silicic.
Acțiuni: expectorantă, emolientă, astringentă, diuretică.

INDICAȚII

Pătlagina are importante proprietăți vindecătoare. Acționează ca expectorant ușor, calmând mucoasele inflamate și iritate, ceea ce o face ideală în caz de *tuse* și de *bronșită ușoară*. Astringența sa este utilă în caz de *diaree*, *hemoroizi*, dar și de *cistită* însoțită de sângerare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Alifie: se poate obține o alifie foarte bună pentru tratamentul *hemoroizilor* și *tăieturilor*.
Tinctură: se administrează 2–3 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PĂTRUNJEL

Petroselinum crispum
UMBELIFERE

Parte folosită: rădăcină, frunze și semințe.
Cules: rădăcinile se culeg toamna, de la plante de doi ani; frunzele se pot culege oricând în timpul sezonului de creștere.
Compuși: uleiuri esențiale: apiol și miristicină; vitamina C,

glicozida apiină, amidon.
Acțiuni: diuretică, expectorantă, emenagogă, carminativă, presupus afrodiziacă.

INDICAȚII

Planta verde, atât de folosită în bucătărie, este una dintre cele mai bogate surse de vitamina C. Medicinal, pătrunjelul are trei direcții de utilizare. În primul rând, este un diuretic eficient, ajutând organismul să scape de excesul de apă și poate fi astfel folosit ori de câte ori se dorește obținerea acestui efect. Reține totuși că trebuie căutată și tratată cauza problemei, nu trata doar simptomele. A doua direcție de utilizare este ca emenagog ce stimulează procesul menstrual. Se recomandă să nu folosiți pătrunjel în doze medicinale în timpul sarcinii, căci poate să ducă la o stimulare excesivă a uterului. A treia direcție de utilizare este în calitate de carminativ, ameliorând *flatulența* și *colicile* ce pot să o însoțească.

PRECAUȚII

A nu se folosi în timpul sarcinii în doze medicinale.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze sau rădăcină și se lasă să se infuzeze 5–10 minute într-un recipient acoperit; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PELINARIȚĂ

Artemisia vulgaris
COMPOZITE

Parte folosită: frunze sau rădăcină.
Cules: frunzele și tulpinile înflorite trebuie culese în momentul înfloririi, între iulie și septembrie.
Compuși: uleiuri volatile: cineol și tuionă; principii amare, tanini, rășini, inulină.
Acțiuni: tonic amar, stimulatoare, nervină, emenagogă.

INDICAȚII

Pelinarița se poate folosi ori de câte ori este nevoie de un stimulent digestiv. Ajută digestia prin stimularea sucurilor, având și efect carminativ. Are o ușoară acțiune nervină, ameliorând *depresia* și *tensiunea*, ceea ce pare să se datoreze uleiurilor volatile, prin urmare e esențial ca acestea să nu se piardă prin preparare. Pelinarița se poate folosi și ca emenagog, ajutând la normalizarea fluxului menstrual.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute într-un recipient acoperit; se bea de 3 ori pe zi; pelinarița se folosește pentru aromarea a numeroase băuturi aperitiv, o modalitate foarte plăcută de administrare!
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PELLITORY

Parietaria diffusa
URTICACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: părțile de deasupra solului se culeg între iunie și septembrie.
Compuși: principii amare, tanini.
Acțiuni: diuretică, emolientă.

INDICAȚII

Parietaria diffusa se poate folosi în tratamentul oricărei inflamații a sistemului urinar și mai ales dacă e nevoie de un efect calmant. Este foarte bună pentru *cistită* și *pielită*. Este un bun diuretic general, folosit pentru ameliorarea retenției de apă datorată unor cauze renale. Are un rol important în tratamentul *pietrelor* și *nisipului la rinichi*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu *Aphanes arvensis*, bucco, strugurii-ursului sau ienupăr.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PELIN

Artemisia absinthum
COMPOZITE

Parte folosită: frunze sau inflorescențe.
Cules: frunzele și inflorescențele se culeg la sfârșitul perioadei de înflorire, între iulie și septembrie.
Compuși: bogat în uleiuri esențiale: absintol, tuiol, acid izovalerianic; seschiterpene amare, glicozide flavonoide.
Acțiuni: de tonic amar, carminativă, vermifugă, antiinflamatoare.

INDICAȚII

În mod tradițional, pelinul se întrebuințează pentru o paletă largă de afecțiuni, justificat, în multe dintre ele, în urma analizei acestei plante medicinale. Se folosește în principal ca principiu amar, având astfel efect de stimulare și vitalizare a întregului proces digestiv. Se poate utiliza în caz de *indigestie* datorată mai ales unei cantități sau calități scăzute a sucurilor gastrice. Este un remediu puternic în tratamentul *infestărilor cu viermi*, mai ales *limbrici* și *oxiuri*. De asemenea, poate ajuta organismul să facă față *febrei* și *infecțiilor*. Datorită acțiunii sale de tonic general, este bun în multe afecțiuni, căci ajută organismul în general.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Pastile: sub formă de pudră se poate folosi pentru a scăpa de viermi, evitându-se astfel gustul său extrem de amar.

Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PENNYWORT

Umbilicus rupestris
CRASULACEE

Parte folosită: frunze proaspăt culese.
Acțiuni: emolientă, calmantă.

INDICAȚII

Am constatat că această plantă este specifică pentru *dureri de urechi*, deși nu am găsit nicio referire la asta în literatura de specialitate. Frunzele proaspăt culese se presează pentru a extrage din ele sucul, ceea ce se poate face ușor cu ajutorul unei site metalice. Sucul, prezent din abundență în frunzele suculente, se introduce în ureche și se ține acolo cu ajutorul unui dop de vată. Am observat că în acest fel durerile puternice de urechi sunt calmate rapid și complet. Acest remediu poate fi folosit în deplină siguranță chiar și pentru copii foarte mici. Nu se recomandă dacă există suspiciuni de afectare a timpanului.

PIERSIC

Prunus persica
ROZACEE

Parte folosită: frunze sau scoarță.
Cules: scoarța se culege primăvara de pe pomii tineri; frunzele se culeg în iunie și iulie.
Acțiuni: emolientă, sedativă, diuretică, expectorantă.

INDICAȚII

Plantele acestui pom care ne oferă cel mai plăcut fruct, piersica, sunt un emolient util pentru tractul digestiv în caz de afecțiuni precum *gastrita*. Tradițional, este folosit și în caz de *tuse convulsivă* și *bronșită*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță scoarță sau 2 linguriță frunze și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.

PILL-BEARING SPURGE

Euphorbia pilulifera
EUFORBIACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: se culeg părțile aeriene când planta este în floare.
Compuși: glicozide, alcaloizi, steroli, tanini, acid forbic.
Acțiuni: antiasmatică, expectorantă, antispasmodică.

INDICAȚII

Euphorbia pilulifera are un efect relaxant asupra musculaturii netede a plămânilor, fiind de mare ajutor în caz de afecțiuni precum *astmul* și *bronșita*. De asemenea, calmează spasmele laringelui, fiind util în caz de *tuse nervoasă*. Ajută la calmarea *catarului căilor respiratorii superioare*. Această plantă are o acțiune specifică de distrugere a organismelor care provoacă infecții amoebice în intestine.

Asocieri: în tratamentul afecțiunilor astmatice se asociază cu grindelia și lobelia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PIN DE PĂDURE

Pinus sylvestris
PINACEE

Se mai pot folosi și alte specii, precum *Pinus pinaster*, *Pinus pinea* și *Pinus nigra*.
Parte folosită: ace și muguri tineri.
Cules: acele și mugurii tineri se culeg cel mai bine, cu tot cu crenguțe, primăvara.

Compuși: tanini, rășini, uleiuri esențiale, terpeni, pinipricin.
Acțiuni: antiseptică, anticatar, stimulatoare, tonică.

INDICAȚII

Pinul de pădure se poate folosi în caz de *bronșită, sinuzită* sau *catar al căilor respiratorii superioare*, fie ca inhalant, fie intern. Poate fi util și în caz de *astm*. Acțiunea stimulatoare îi conferă acestei plante un rol în tratamentul intern al *reumatismului* și *artritei*. În mod tradițional, la apa de baie se poate adăuga un preparat din rămurele pentru calmarea *oboselii, slăbiciunii nervoase* și *insomniei*, ajutând și la vindecarea *tăieturilor* și *iritațiilor cutanate*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½ linguriță rămurele și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Inhalant: se dau în clocot 2–3 mâini rămurele în 2 l apă, se lasă să fiarbă 5 minute, apoi se folosește ca inhalant, acoperind capul cu un prosop și inhalând aburii 15 minute; se repetă des.
Baie: se lasă 3 mâini rămurele să stea în 750 ml apă o jumătate de oră, apoi se dă în clocot, se lasă să fiarbă 10 minute, se strecoară și se adaugă la apa de baie.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PIPER DE SCHIUAN

Zanthoxylum americanum
RUTACEE

Parte folosită: scoarță și fructe.
Cules: fructele se culeg la sfârșitul verii, iar scoarța se desprinde de pe tulpinile acestui arbust primăvara.
Compuși: alcaloizi, uleiuri volatile în fructe.
Acțiuni: stimulatoare (mai ales a circulației), tonică, alterativă, carminativă, diaforetică.

INDICAȚII

Piperul de Schiuan se poate folosi în același fel ca ardeiul iute, deși acțiunea sa este mai lentă. Se folosește în multe probleme cronice precum *reumatismul* și *bolile de piele*. Orice semn de circulație proastă necesită folosirea acestei plante medicinale: *degerături, crampe la nivelul picioarelor, vene varicoase* și *ulcere varicoase*.

Extern, se poate folosi sub formă de alifie stimulatoare în caz de *reumatism* și *fibrozită*. Datorită efectului său stimulator asupra sistemului limfatic, circulației și mucoaselor, are rol în tratamentul holistic al multor afecțiuni specifice.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță scoarță și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PIR

Agropyron repens
GRAMINACEE

Parte folosită: rizom.

Cules: rizomul trebuie cules primăvara sau toamna; se spală bine și se usucă la soare sau la umbră.

Compuși: triticină, mucilagii, acid silicic, potasiu, inozitol, manitol, glicozide, o substanță antimicrobiană.

Acțiuni: diuretică, emolientă, antimicrobiană.

INDICAȚII

Pirul se poate folosi în infecții urinare de tip *cistită, uretrită* și *prostatită*. Proprietățile sale emoliente calmează iritațiile și inflamațiile.

Este foarte bun în tratamentul unei *prostate mărite*. Se poate folosi și în caz de *pietre* și *nisip la rinichi*. Ca tonic și diuretic, pirul se utilizează alături de alte plante medicinale în tratamentul *reumatismului*.

Asocieri: pentru *cistită, uretrită* și *prostatită*, se poate folosi alături de bucco, strugurii-ursului și coada-șoricelului; se poate

asocia cu hortensia pentru *probleme ale prostatei*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 2 linguriță rizom tăiat la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 3–6 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PLĂMÂNĂRICĂ

Pulmonaria officinalis
BORAGINACEE

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele trebuie culese în perioada de înflorire și după, între martie și septembrie.
Compuși: mucine, acid silicic, tanini, saponine, alantoină, quercitină, chempferol, vitamina C.
Acțiuni: emolientă, expectorantă, astringentă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Plămânărica are două mari direcții de utilizare. Una, cea de la care-i vine și numele, este folosirea în tratamentul *tusei* și *bronșitei* mai ales asociate cu *catarul căilor respiratorii superioare*. Cealaltă mare direcție este legată de astringența sa, ceea ce explică de ce e folosită în tratamentul *diareii*, mai ales la copii, și în ameliorarea *hemoroizilor*. Așa cum este valabil pentru toate plantele, aceste două direcții trebuie văzute ca parte a întregii sale acțiuni, având efect unitar. Extern, această plantă se poate folosi pentru vindecarea *tăieturilor* și *rănilor*.

Asocieri: în afecțiunile pulmonare, se poate folosi alături de unguraș, podbal și lobelia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PLOP ALB

Populus tremuloides
SALICACEE

Parte folosită: scoarță.
Cules: scoarța trebuie culeasă primăvara, cu grijă să nu fie desprinsă de jur împrejurul trunchiului, căci asta produce moartea copacului.
Compuși: glicozide, flavonoide, uleiuri esențiale, tanini.
Acțiuni: antiinflamatoare, astringentă, antiseptică, calmantă, colagogă.

INDICAȚII

Plopul alb este un excelent remediu în tratamentul *artritei* și *reumatismului* însoțite de dureri și inflamații. Efectul său este similar cu cel al salciei negre. Este cel mai eficient când este utilizat în cadrul unei abordări terapeutice ample, și nu de unul singur. Este foarte util în timpul acceselor de *artrită reumatoidă*. În calitate de colagog, se poate folosi pentru stimularea digestiei și în special a funcției gastrice și hepatice, mai ales dacă există o pierdere a poftei de mâncare. În caz de *răceală cu febră* și de infecții precum *cistita*, se poate recurge la plopul alb. Ca astringent, poate fi folosit în tratamentul *diareii*.

Asocieri: în tratamentul *artritei reumatoide*, se poate folosi alături de *Cimicifuga racemosa*, trifoiște de baltă și țelină; ca stimulator digestiv, se poate folosi alături de *Chelone glabra* și gențiană.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriițe scoarță uscată la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru stimularea poftei de mâncare, se bea cu 30 minute înainte de masă.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PODBAL

Tussilago farfara
COMPOZITE

Parte folosită: flori și frunze uscate.
Cules: florile trebuie culese înainte de a fi înflorit complet (de la sfârșitul lui februarie și până în aprilie) și uscate atent la umbră; frunzele se culeg cel mai bine între mai și iunie; trebuie tăiate înainte de a se usca și puse la păstrare; frunzele verzi se pot folosi până toamna.
Compuși: flori: mucină, flavonoidele rutină și caroten; taraxantină; arnidiol și faradiol; tanini; uleiuri esențiale; frunze: mucină, tanini din abundență, glicozide amare, inulină, sitosterol, zinc.
Acțiuni: expectorantă, antitusivă, emolientă, anticatar, diuretică.

INDICAȚII

Podbalul combină efectul calmant expectorant cu acțiunea antispasmodică. În frunze există niveluri importante de zinc. S-a arătat că acest mineral are efecte antiinflamatoare semnificative. Podbalul se folosește în caz de *bronșită acută sau cronică, tuse iritantă, tuse convulsivă* și *astm*. Acțiunea calmantă și expectorantă îi conferă un rol important în majoritatea problemelor respiratorii, chiar și în stările cronice de *emfizem*. Frunzele verzi și bătute pot fi aplicate pe *furuncule, abcese* și *ulcerații care supurează*.

Asocieri: în tratamentul *tusei* se poate folosi alături de unguraș și lumânărică.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță flori sau frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi, cât mai fierbinte.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

POPULUS GILEADENSIS

Populus gileadensis
SALICACEE

Parte folosită: muguri nedesfăcuți.
Compuși: oleorășină, salicină.
Acțiuni: expectorantă, antiseptică, antiiritantă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Întrucât calmează, dezinfectează și are acțiune astringentă asupra mucoaselor, *Populus gileadensis* este un excelent remediu pentru *roșu în gât, tuse* și *laringită*, considerat practic specific pentru *laringita* însoțită de pierderea vocii. Poate fi folosit în caz de *bronșită cronică*. Extern, poate fi utilizat pentru calmarea inflamațiilor datorate *reumatismului* și *artritei*, precum și pentru afecțiuni în care pielea este uscată și descuamată, cum ar fi *psoriazisul* și *eczema uscată*.

Asocieri: se asociază bine cu podbal, salvie roșie și unguraș pentru intensificarea acțiunilor asupra sistemului respirator și cu răcovină, pentru stimularea acțiunii sale în aplicări externe.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 lingurițe muguri și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi sau mai des până când își face efectul.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

QUASSIA

Picrasma excelsor
SIMARUBACEE

Parte folosită: așchii sau răzuială de tulpină, curățată de scoarță.
Cules: se taie copacul și se răzuiește tulpina.
Compuși: glicozide amare, alcaloizi.

Acțiuni: de tonic amar, sialagogă, vermifugă.

INDICAȚII

Quassia este un excelent remediu al afecțiunilor dispeptice datorate lipsei tonusului. Asemenea tuturor principiilor amare, stimulează secreția de salivă și de sucuri digestive, făcând să crească astfel pofta de mâncare. Se poate folosi cu încredere în toate cazuri de lipsă a poftei de mâncare, cum este *anorexia nervosa* sau digestie lentă.
Se utilizează în expulzia *trichinei* fie sub formă de clismă, fie de infuzie. Extern, ca loțiune se poate folosi împotriva *infestațiilor cu păduchi*.

Asocieri: în caz de *dispepsie*, se poate întrebuința împreună cu crețușcă, rădăcină de nalbă-mare și hamei.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie rece: se pune ½–1 linguriță tulpină lemnoasă la 1 cană apă rece și se lasă să se înmoaie peste noapte; se bea de 3 ori pe zi.
Clismă: se face o infuzie rece punând 1 parte Quassia și 20 de părți de apă.
Tinctură: se administrează ½–1 ml tinctură de 3 ori pe zi.

QUEEN'S DELIGHT

Stillingia sylvatica
EUFORBIACEE

Parte folosită: rădăcină.
Cules: rădăcina se culege la sfârșitul perioadei de înflorire, în iulie.
Compuși: uleiuri volatile, rășini, uleiuri nonvolatile, tanini.
Acțiuni: alterativă, expectorantă, diaforetică, sialagogă.

INDICAȚII

Această plantă nord-americană este utilă în tratamentul afecțiunilor cronice ale pielii precum *eczemă* și *psoriazis*. Oricum, tratamentul trebuie să se întindă pe o perioadă îndelungată. Aceste afecțiuni ale pielii se pot

datora unei game foarte mari de factori. Planta este deosebit de utilă când este implicat și sistemul limfatic. O altă direcție de utilizare este în caz de *bronșită* și *laringită*, mai ales însoțită de pierderea vocii. Ca astringent, poate fi folosită în numeroase afecțiuni, dar mai ales în caz de *hemoroizi*.

Asocieri: pentru tratamentul problemelor pielii se asociază foarte bine cu brusture, dragavei, lipicioasă și stânjenel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță rădăcină uscată la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

RĂCOVINĂ

Stellaria media
CARIOFILACEE

Denumire populară: ghețișoară, scânteiuță, iarbă-de-păsări, steluță-albă.
Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: această foarte comună iarbă de grădină și de câmp poate fi culeasă tot timpul anului, deși iarna nu prea se găsește din abundență.
Compuși: saponine.
Acțiuni: antireumatică, cicatrizantă, emolientă.

INDICAȚII

Răcovina se folosește cel mai des ca remediu extern pentru *tăieturi, răni* și mai ales pentru *mâncărimi* și *iritații*. Dacă aceste iritații sunt provocate de *eczemă* sau *psoriazis*, răcovina este foarte bună. Intern, are reputația de a fi un remediu pentru *reumatism*.

Asocieri: din răcovină se obține o alifie foarte bună, mai ales dacă este asociată cu nalbă-mare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 5 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru uz extern, se prepară o alifie de răcovină sau poate fi folosită sub formă de cataplasmă; pentru calmarea *mâncărimilor*, se face o infuzie puternică din planta verde și se adaugă la apa de baie.

RĂCULEȚ

Polygonum bistorta
POLIGONACEE

Denumiri populare: nodurar, troscot, buruiana-rândunicii, iarba-balaurului, iarbă-roșie.
Parte folosită: rădăcină și rizom.
Cules: rădăcinile și rizomii se dezgroapă toamna din pășunile grase unde răculețul se găsește din abundență; rădăcinile mari trebuie tăiate longitudinal și uscate la soare.
Compuși: între 15 și 20% tanini.
Acțiuni: astringentă, anticatar, emolientă, antiinflamatoare.

INDICAȚII

Răculețul este un astringent puternic, dar și calmant și poate fi folosit în multe situații când e nevoie de ceva astringent, mai ales în caz de *diaree* și *dizenterie*. Este considerat specific pentru *diareea la copii*. Ca astringent, poate să fie adăugat la orice remediu digestiv și să fie folosit în caz de *colită mucoasă*. Poate fi luat când îți *curge nasul*, ca adjuvant al altor remedii. Extern, este o foarte bună apă de gură în caz de *afecțiuni inflamatorii ale gurii sau limbii* și gargară în caz de *laringită* sau *faringită*, dar și sub formă de spălături vaginale împotriva *leucoreei*. A fost folosit și sub formă de unguent pentru *hemoroizi* și *fisuri anale*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se toarnă 1 cană apă peste 1 linguriță plantă uscată, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe

zi; pentru uz extern, acest ceai se poate folosi sub formă de apă de gură sau gargară.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

RĂDĂCINĂ DE UNICORN

Chamaelirium luteum
LILIACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină uscate.
Cules: părțile subpământene se culeg toamna.
Compuși: saponine steroidiene: chamelirină.
Acțiuni: de tonic uterin, diuretică, vermifugă, emetică, emenagogă.

INDICAȚII

Această plantă pe care o avem de la amerindieni este unul dintre cele mai bune tonice și întăritoare ale sistemului reproducător. Deși se folosește mai ales pentru femei, poate să fie la fel de bună și pentru bărbați. Se știe că are în conținut precursori de estrogen (hormoni feminini). Totuși, acționează într-o manieră amfoteră pentru normalizarea funcțiilor vizate. Organismul se folosește de această plantă medicinală pentru echilibru și tonifiere, fiind astfel utilă în situații aparent opuse.

Deși este utilă în toate problemele uterine, este specifică pentru *menstruație întârziată* sau *absentă (amenoree)*. În caz de *dureri ovariene*, rădăcina de unicorn poate fi folosită în deplină siguranță. Este indicată și pentru prevenirea *iminenței de avort* și calmarea *stărilor de vomă asociate cu sarcina*. Cu toate acestea, în doze mari provoacă grețuri și stări de vomă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; în caz de *iminență de avort*, se poate bea din abundență.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

REVENT

Rheum palmatum
POLIGONACEE

Parte folosită: rizomul de *Rheum palmatum* și de alte specii, nu de rubarbă de grădină.
Cules: această rădăcină este culeasă în China și Turcia.
Compuși: antrachinone, tanini, aromatice amare.
Acțiuni: gastrică, purgativă, astringentă.

INDICAȚII

Rădăcina de revent are acțiune purgativă și se folosește în tratamentul *constipației,* dar are și efect astringent. Astfel, are o acțiune cu adevărat purificatoare asupra intestinelor, eliminând resturile și având și proprietăți astringente și antiseptice.

NOTĂ

Rădăcina de revent poate să coloreze urina în galben sau roșu.

Asocieri: trebuie asociată cu plante carminative pentru a calma orice crampe ar putea apărea.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea dimineața și seara.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

RODIE

Punica granatum
LITRACEE

Parte folosită: scoarță.
Compuși: tanini, alcaloizi.
Acțiuni: vermifugă.

INDICAȚII

În medicină se pot folosi diverse părți ale rodiei; totuși, scoarța are o puternică acțiune împotriva teniei. Efectul este mai degrabă puternic și traumatic, asociat adesea cu grețuri și stări de vomă, căci tratamentul pentru a scăpa de tenie presupune un regim strict, post negru, urmat de purgație sau clismă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: doamna Gireve ne indică o doză de 120 g scoarță la 600 ml apă din care se prepară un decoct din care se administrează 15 ml.

ROINIȚĂ

Melissa officinalis
LABIATE

Denumire populară: melisă.
Parte folosită: părți aeriene uscate sau verzi de sezon.
Cules: frunzele pot fi culese de două sau trei ori pe an, între iunie și septembrie; se culeg prin tăierea tulpinilor tinere atunci când au aproximativ 30 cm; se usucă într-un loc umbros, la o temperatură mai mică de 35° C.
Compuși: bogată în uleiuri esențiale: citral, citronelal, geraniol și linalol; principii amare; flavone, rășini.
Acțiuni: carminativă, antispasmodică, antidepresivă, diaforetică, hipotensivă.

INDICAȚII

Roinița este o excelentă plantă carminativă ce calmează *spasmele* la nivelul *tractului digestiv*, fiind folosită în *dispepsia însoțită de flatulență*. Datorită proprietăților sale antidepresive, este indicată mai ales când *dispepsia* este asociată cu *anxietate* sau *depresie*, căci uleiurile sale ușor sedative calmează *reacțiile de încordare* și *stres*, ajutând la ușurarea *depresiei*.
Roinița are un efect tonic asupra inimii și sistemului circulator, acționând pentru scăderea *tensiunii arteriale*. Poate fi folosită în afecțiuni însoțite de febră, cum este *gripa*.

Asocieri: în *tulburările digestive* se poate asocia cu hamei, mușețel sau crețușcă, pentru *stres* și *încordare* se asociază cu lavandă și flori de tei.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2–3 linguriță plantă uscată sau peste 4–6 frunze verzi și se lasă la infuzat 10–15

minute, acoperit; se bea câte 1 cană dimineața și seara sau la nevoie.
Tinctură: se administrează 2–6 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ROSTOPASCĂ

Chelidonium majus
PAPAVERACEE

Denumire populară: iarbă-de-negi.
Parte folosită: rădăcină sau părți aeriene.
Cules: rădăcina trebuie culeasă la sfârșitul verii sau toamna și uscată la soare ori la umbră; frunzele trebuie culese la momentul înfloririi (mai–iunie) și uscate cât de repede se poate la umbră.
Compuși: rădăcină: alcaloizi: chelidonină, cheleritină, coptizină, protopină; acid chelidonic, uleiuri esențiale, saponine, latex galben, latex carotenoid.

INDICAȚII

În doze terapeutice, rostopasca este un excelent remediu pentru tratamentul *infecțiilor vezicii biliare* și *al calculilor biliari*. În doze mai mari, această plantă este otrăvitoare, având un puternic efect purgativ asupra tractului digestiv. Se poate folosi ca remediu antispasmodic în caz de *dureri de stomac*. Extern, latexul portocaliu provenit din tulpină se poate utiliza în tratamentul *negilor*, *tumorilor pielii* și *tricofiției* (o infecție fungică a pielii). S-a descoperit că alcaloidul chelidonină inhibă mitoza.

Acțiuni: antispasmodică, colagogă, calmantă, purgativă, diuretică.

PRECAUȚII

A nu se depăși dozele indicate mai jos.

Asocieri: în *afecțiuni ale vezicii biliare*, rostopasca se asociază foarte bine cu dracilă și păpădie.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 2 linguriță plantă sau 1 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dă în clocot și se ia de pe foc; se lasă 10 minute; se bea de 2 ori pe zi.
NOTĂ. Depășirea acestei doze este periculoasă.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ROTUNJOARĂ

Nepeta hederacea
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: tulpinile cu inflorescențe trebuie culese între aprilie și iunie.
Compuși: principii amare, tanini, uleiuri volatile, rășini, saponine.
Acțiuni: anti-catar, astringentă, expectorantă, diuretică, cicatrizantă.

INDICAȚII

Rotunjoara se poate folosi în tratamentul *catarului* de la sinusuri sau piept. Ajută la vindecarea *tusei* și *bronșitei*, dar acționează mai bine asociată cu alte remedii. Dacă există scurgeri la nivelul urechii medii, iar acestea provoacă tinitus (țiuit), rotunjoara se poate dovedi foarte bună. Astringența acestei plante ajută în tratamentul *diareii* și *hemoroizilor*. Se poate folosi și pentru a trata *cistita*.

Asocieri: pentru *tuse*, se poate folosi alături de podbal, unguraș și iarbă-mare; pentru *catar al sinusurilor*, se asociază cu splinuță.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ROUA-CERULUI

Drosera rotundifolia
DROSERACEE

Parte folosită: întreaga plantă.
Cules: întreaga plantă se culege în perioada de înflorire, în iulie sau august.
Compuși: naftachinone: plumbagin; flavonoide, tanini, acid citric și acid malic.
Acțiuni: antispasmodică, emolientă, expectorantă.

INDICAȚII

Roua-cerului se folosește pentru efectul ei pozitiv în caz de *bronșită* și *tuse convulsivă*. Prezența plumbaginului explică de ce s-a constatat că această plantă este activă împotriva streptococilor, stafilococilor și pneumococilor. Roua-cerului ajută la ameliorarea infecțiilor din alte zone ale tractului respirator. Efectul său de relaxare a musculaturii involuntare ajută la calmarea *astmului*. Pe lângă afecțiunile pulmonare, se folosește de multă vreme în tratamentul *ulcerelor gastrice*.

Asocieri: în tratamentul *astmului*, roua-cerului se poate folosi împreună cu grindelia și *Euphorbia pilulifera*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ROZMARIN

Rosmarinus officinalis
LABIATE

Parte folosită: frunze și rămurele.
Cules: frunzele se pot culege pe tot parcursul verii, dar cel mai bine e în perioada de înflorire.
Compuși: 1% uleiuri volatile: borneol, linalol, camfen, cineol și camfor; tanini, principii amare, rășini.
Acțiuni: carminativă, aromatică, antispasmodică, antidepresivă, antiseptică, rubefiantă, antiparazitară.

INDICAȚII

Rozmarinul are acțiune de stimulare circulatorie și nervoasă, pe lângă efectul tonifiant și calmant asupra digestiei, ceea ce-l face un remediu de folosit când este prezentă încordarea psihologică. Aceasta se poate instala sub forma *dispepsiei însoțite de flatulență, a durerilor de cap* sau a *depresiei* asociate cu slăbiciune. Extern, se poate folosi pentru calmarea *durerilor musculare, a sciaticii* și *nevralgiei*. Acționează ca stimulator al foliculilor firului de păr și se poate folosi în caz de *chelie prematură*. În acest caz, uleiul este cel mai eficient.

Asocieri: pentru *depresie*, se poate utiliza alături de gura-lupului, arborele de cola și ovăz.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute într-un vas acoperit; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SALATĂ SĂLBATICĂ

Lactuca virosa
COMPOZITE

Parte folosită: frunze uscate.
Cules: frunzele se culeg în iunie și iulie.
Compuși: latex: lactucină, lactuconă, lactupicrină, acid lactucic; alcaloizi, triterpene.

Acțiuni: sedativă, calmantă, hipnotică.

INDICAȚII

Latexul din salata sălbatică a fost la un moment comercializat ca „opiu de salată“, ceea ce indică destul de bine utilizarea acestei plante. Este un remediu valoros în caz de *insomnie, neliniște* și *excitabilitate* (mai ales la copii), plus alte manifestări ale unui sistem nervos hiperactiv. Ca antispasmodic, se poate folosi ca parte a unui tratament holistic al *tusei convulsive* și al tusei uscate, iritante în general. Calmează *colicile* la nivelul stomacului și uterului, așa că poate fi utilă în caz de *menstruații dureroase*. Calmează durerile musculare legate de *reumatism*. Se folosește ca anafrodiziac.

Asocieri: în caz de *tuse iritantă*, se poate utiliza alături de scoarță de cireș negru; în caz de *insomnie*, se asociază cu valeriană și dedițel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriițe frunze și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SALCE

Smilax officinalis
LILIACEE

Denumire populară: sarsaparilla, sarsaparilă.
Parte folosită: rădăcină și rizom.
Cules: rădăcinile și rizomul se pot culege tot timpul anului.
Compuși: sapogenine, glicozide, uleiuri esențiale, rășini.
Acțiuni: alterativă, antireumatică, diuretică, diaforetică.
Asocieri: în caz de *psoriazis*, se asociază foarte bine cu brusture, dragavei și lipicioasă.

INDICAȚII

Salcea este un alterativ cu largă aplicabilitate. Se poate folosi pentru buna funcționare a organismului ca întreg, dar și pentru corectarea unor probleme sistemice difuze, cum ar fi bolile pielii și cele reumatice.
Este deosebit de utilă în cazuri de descuamare a pielii, cum este *psoriazisul*, mai ales dacă este prezentă și iritația. Ca parte a unui tratament mai amplu pentru reumatismul cronic, trebuie avută în vedere mai ales pentru *artrita reumatoidă*. S-a arătat că salcea conține substanțe chimice cu proprietăți ce ajută activitatea testosteronului în organism.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SALCIE NEAGRĂ

Salix nigra
SALICACEE

Parte folosită: scoarță.
Cules: scoarța se culege primăvara odată cu reluarea

procesului de creștere.
Compuși: salicină, tanini.
Acțiuni: antiinflamatoare, antipiretică, analgezică, antiseptică, astringentă.

INDICAȚII

Salcia neagră este o sursă naturală esențială pentru substanțe de tipul aspirinei, ceea ce explică reputația sa în tratamentul *reumatismului* și *artritei,* asociate foarte mult cu durerile și inflamațiile. Poate fi folosită și ca parte a unui tratament mai amplu al *inflamațiilor țesuturilor conjunctive* de oriunde din organism, dar e deosebit de utilă în caz de *artrită reumatoidă*. Se poate utiliza și în caz de *febră* datorată *gripei*.

Asocieri: se poate folosi împreună cu *Cimicifuga racemosa*, semințe de țelină, guaiacum și trifoiște de baltă în tratamentul *artritei reumatoide*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se toarnă 1 cană apă peste 1–2 linguriițe scoarță, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SALVIE ROȘIE

Salvia officinalis
LABIATE

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele trebuie culese imediat înainte de înflorire sau chiar la începutul perioadei de înflorire, într-o zi însorită de mai sau iunie; se usucă la umbră sau sub 35° C.
Compuși: uleiuri volatile: 30% tuionă, 5% cineol, linalol, borneol, camfor, salven și pinen; principii amare, tanini, triterpenoide, flavonoide, substanțe estrogenice, rășini.
Acțiuni: carminativă, spasmolitică, antiseptică, astringentă, antihidrotică.

INDICAȚII

Salvia roșie este un remediu clasic pentru inflamații ale gurii, gâtului și amigdalelor, uleiurile sale volatile calmând mucoasele. Se poate folosi intern, dar și sub formă de apă de gură în caz de *gingii inflamate și sângerânde (gingivită), limbă umflată (glosită)* sau *inflamație generalizată a gurii (stomatită)*. Este un excelent remediu în caz de ulcerații bucale (afte). Sub formă de gargară, ajută în tratamentul *laringitei, faringitei, amigdalitei* și *gâlcilor*. Este un carminativ bun de folosit în caz de *dispepsie*. Când este administrată intern, reduce transpirația și poate fi folosită pentru scăderea secreției de lapte mamar.
Sub formă de compresă, ajută la vindecarea *rănilor*. Salvia roșie stimulează musculatura uterină și trebuie evitată în timpul sarcinii.

PRECAUȚII

A se evita în timpul sarcinii.

Asocieri: sub formă de gargară pentru afecțiunile gâtului, se asociază foarte bine cu sclipeți și *Populus gileadensis;* în caz de *dispepsie*, se poate asocia cu creț ușcă și mușețel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriț e frunze și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Apă de gură: se pun 2 linguriț e frunze la 0,5 l apă, se dau în clocot și se lasă să stea acoperit 15 minute; se face gargară cu acest ceai fierbinte timp de 5–10 minute de mai multe ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SASCHIU

Vinca major
APOCINACEE

Denumiri populare: brebenoc, pervincă, vincă.
Parte folosită: părți aeriene.
Cules: această plantă se culege primăvara.
Compuși: alcaloizi, tanini.

Acțiuni: astringentă, sedativă.

INDICAȚII

Saschiul este un excelent astringent ce se poate folosi intern sau extern. Utilizarea sa principală este în tratamentul unui *flux menstrual excesiv*, fie în timpul menstruației în sine (*menoragie*), fie în caz de pierderi de sânge între menstruații (*metroragie*). Se poate folosi și în caz de probleme digestive precum *colita* sau *diareea*, când acționează pentru scăderea pierderii de lichid sau de sânge, tonificând mucoasele. Se mai poate recomanda și în caz de *hemoragii nazale, sângerări ale gingiilor, ulcerații bucale* și *roșu în gât*. Are reputația de adjuvant în tratamentul *diabetului*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu geranium și turiță-mare; în caz de probleme menstruale, se poate folosi alături de trillium.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SĂPUNARIȚĂ

Saponaria officinalis
CARIOFILACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină, părți aeriene în mai mică măsură.
Cules: rădăcina și rizomul se culeg cel mai bine și se usucă între septembrie și octombrie. Frunzele se culeg între iulie și august.
Compuși: saponine.
Acțiuni: expectorantă, laxativă, ușor diuretică.

INDICAȚII

Medicinal, săpunarița se folosește ca expectorant eficient în caz de *bronșită* și *tuse seacă*. Se pare că are efect și asupra *calculilor biliari*. În doze mari, este un laxativ puternic, dar poate provoca dureri de stomac. Extern, se

poate folosi pentru spălături ale pielii în caz de *eczemă*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: cea mai bună modalitate de a face decoct din această rădăcină este prin înmuierea timp de 5 ore a 4 linguri rădăcină uscată (sau 2 rădăcină verde pisată mărunt) în 1 l apă rece; se dă apoi în clocot și se fierbe 10 minute; se bea de 3–4 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SCĂIȘOR

Carlina vulgaris
COMPOZITE

Parte folosită: rădăcină, frunze.
Cules: rădăcina acestei plante perene trebuie culeasă toamna.
Compuși: uleiuri esențiale, seschiterpene, tanini, inulină.
Acțiuni: diuretică, diaforetică, cicatrizantă.

INDICAȚII

Această frumoasă plantă a fost prezentată ca având proprietăți similare cu iarba-mare. Are importante proprietăți antiseptice, fiind utilă pentru vindecarea *rănilor*. Se poate folosi pentru orice problemă urinară, mai ales în caz de infecții precum *cistita*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze uscate și se lasă la infuzat 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SCHINDUF

Trigonella foenum-graecum
PAPILIONACEE

Parte folosită: semințe.
Compuși: saponine steroidiene: diosgenină; alcaloizi, 30% mucilagii, principii amare, uleiuri volatile și uleiuri nonvolatile.
Acțiuni: expectorantă, emolientă, tonică, galactogogă.

INDICAȚII

Schinduful este o plantă cu o străveche istorie. Se folosește pentru vindecări locale și reducerea inflamației în caz de *răniri, furuncule, leziuni, fistule și tumori*. Se poate administra pentru *bronșită* și se poate face gargară pentru calmarea *gâtului iritat*. Amăreala sa explică de ce are rol important în ameliorarea digestiei. Este un puternic stimulent al secreției de lapte la proaspetele mămici, fiind pe deplin sigur, cu reputația că face sânii să crească.

PREPARARE ȘI DOZARE

Cataplasmă: pentru uz extern, semințele trebuie măcinate pentru a obține o cataplasmă.
Decoct: pentru creșterea secreției de lapte, se fierbe 1 ½ linguriță semințe la 1 cană apă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru un gust mai bun, se adaugă 1 linguriță anason.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SCHINEL

Cnicus benedictus
COMPOZITE

Denumiri populare: scai-amar, șofran-sălbatic.
Parte folosită: părți aeriene uscate și semințe.
Cules: frunzele și inflorescențele trebuie culese când înfloresc (iunie–august); se usucă la umbră și se taie după uscare; semințele se culeg toamna când planta le scutură.
Compuși: o glicozidă amară numită cnicină; flavonoide, uleiuri esențiale, mucilagii.
Acțiuni: tonic amar, astringentă, diaforetică, antibacteriană, expectorantă.

INDICAȚII

Prin intermediul proprietăților amare, schinelul intensifică secrețiile gastrice și biliare. Se poate folosi în caz de *pierdere a poftei de mâncare* (*anorexie*), *dispepsie* și *indigestie* și are rol în orice afecțiune a sistemului digestiv însoțită de *flatulență* și *colici*. Datorită astringenței, se poate lua în caz de *diaree* sau *hemoragie*. Extern, este cicatrizant și antiseptic.

Asocieri: în *indigestia* datorată unui sistem digestiv lent se poate asocia cu *Chelone glabra* și arbore de cola, iar în *diaree,* cu crețușcă și sclipeți.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SCLIPEȚI

Potentilla tormentilla
ROZACEE

Parte folosită: rizom.
Cules: rizomul se culege vara, se taie în bucăți mici, se spală și se pune la uscat.

Compuși: 15% tanini; glicozide, colorant roșu.
Acțiuni: astringentă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Sclipeții sunt cel mai util astringent pentru cazurile de *diaree*, mai ales dacă este acută sau de origine nervoasă. Au fost folosiți adesea ca parte a tratamentului pentru *colită*, fie mucoasă, fie ulceroasă. Din sclipeți se face o bună gargară astringentă pentru mucoasele gurii și gâtului, utilă în caz de *laringită, faringită, gingivită, ulcerații bucale* și altele asemenea. Loțiunea se folosește extern pentru ameliorarea *hemoroizilor*. Alifia, loțiunea, compresa sau cataplasma grăbesc vindecarea *rănilor* și *tăieturilor*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rizom uscat la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SCORȚIȘOARĂ

Cinnamomum zeylanicum
LAURACEE

Parte folosită: scoarța internă uscată.
Cules: scoarța se colectează la tropice.
Compuși: uleiuri volatile.
Acțiuni: carminativă, astringentă, aromatică, stimulatoare.

INDICAȚII

Scorțișoara este folosită de regulă pentru acțiunea ei carminativă, alături de alte plante medicinale. Calmează *grețurile* și *stările de vomă*. Datorită astringenței ușoare, este utilă în caz de *diaree*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Scoarța, de regulă pisată, se folosește în amestecuri sau ca atare pentru a da aromă ceaiurilor.

SEA HOLLY

Eryngium maritimum
UMBELIFERE

Parte folosită: rădăcini uscate.
Cules: rădăcinile se culeg din habitatul lor de la malul mării la sfârșitul perioadei de înflorire.
Acțiuni: diuretică, antilitică.

INDICAȚII

Această impresionantă plantă a malurilor nisipoase se folosește pentru o gamă largă de afecțiuni urinare. Este diuretic în sens naturist, având mai degrabă o afinitate pentru sistemul urinar, cu un efect puternic de eliminare a apei din organism. S-a folosit masiv în caz de *pietre* și *nisip la rinichi* asociate mai ales cu restricționarea fluxului de urină. Calmează crampele datorate problemelor urinare și reduce *hemoragia*. Ajută în caz de *cistită, uretrită* și *prostată mărită și inflamată*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–2 linguriță rădăcină la 1 cană apă, se dau în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SILUR

Euphrasia officinalis
SCROFULARIACEE

Denumire populară: floare-de-ochi.
Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: se culege întreaga plantă când înflorește, la sfârșitul verii sau toamna și se usucă la loc răcoros.
Compuși: glicozide: aucubină; tanini, rășini, uleiuri volatile.
Acțiuni: anticatar, astringentă, antiinflamatoare.

INDICAȚII

Silurul este un excelent remediu pentru problemele mucoaselor. Asocierea de proprietăți antiinflamatoare și astringente îi conferă un rol important în multe afecțiuni. Intern, are o puternică acțiune anticatar, putând fi folosit în caz de *catar nazal, sinuzită* și alte stări congestive.
E foarte bine cunoscut pentru utilizarea sa în afecțiuni ale ochilor, fiind util în caz de inflamații acute sau cronice, de usturimi și secreție lacrimară excesivă, precum și în caz de hipersensibilitate la lumină. Sub formă de compresă și administrat intern se folosește în caz de *conjunctivită* și *blefarită*.

Asocieri: în caz de catar, se asociază foarte bine cu splinuță, flori de soc sau gențiană; în caz de afecțiuni alergice în care sunt afectați ochii, se poate asocia cu efedră; sub formă de loțiune oculară, se află alături de gențiană și distilat de hamamelis.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 5–10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Compresă: se pune 1 linguriță plantă uscată în 0,5 l apă și se fierbe 10 minute, apoi se lasă la răcit; se umezește compresa (vată, tifon sau muselină) în lichidul călduț, se stoarce ușor și se

așază pe ochi; se ține astfel 15 minute; se repetă procedura de mai multe ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SIMINICHIE

Cassia angustifolia și Cassia senna
LEGUMINOASE

Parte folosită: teci uscate.
Cules: tecile se culeg iarna în Egipt, Sudan, Iordania și India.
Compuși: antrachinone.
Acțiune: purificatoare.

INDICAȚII

Tecile de siminichie se folosesc ca purificator puternic în tratamentul *constipației*. Cu toate acestea, trebuie să recunoaștem că problema constipației este rezultatul a ceva, nu o cauză inițială, care trebuie căutată și rezolvată. Pentru mai multe informații, vezi capitolul despre sistemul digestiv.

Asocieri: cel mai bine e să fie asociată cu plante aromatice și carminative, astfel încât să-i amelioreze gustul și să diminueze colicile, de exemplu cu cardamom, ghimbir sau fenicul.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: tecile uscate trebuie înmuiate în apă caldă 6–12 ore; se pun între 3–6 sau 4–12 teci în funcție de specia de siminichie.
Tinctură: se administrează 2–7 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SKUNK CABBAGE

Symplocarpus foetidus
ARACEE

Parte folosită: rădăcină și rizom.
Cules: părțile subpământene trebuie culese toamna sau la

începutul primăverii; totuși, nu trebuie păstrate mai mult de un an, căci se strică pe măsură ce se usucă.
Compuși: uleiuri volatile, rășini, un compus acru.
Acțiuni: antispasmodică, diaforetică, expectorantă.

INDICAȚII

Această plantă se poate folosi ori de câte ori apare o afecțiune tensionată sau spasmodică a plămânilor. Acționează relaxând și calmând *tusea iritantă*. Se poate utiliza în caz de *astm*, *bronșită* și *tuse convulsivă*. Ca diaforetic, ajută organismul cu *febră*.

Asocieri: pentru tratamentul afecțiunilor astmatice, se poate folosi împreună cu grindelia, *Euphorbia pilulifera* și lobelia.

PREPARARE ȘI DOZARE

În mod tradițional, această plantă se folosește sub formă de pudră amestecată cu miere: 1 parte *Symplocarpus foetidus* la 8 părți miere. Din acest amestec se administrează ½–1 linguriță de 3 ori pe zi. Pentru a face un ceai, se folosește ½ linguriță plantă și se face fie o infuzie, fie un decoct.

SMIRNĂ

Commiphora molmol
BURSERACEE

Parte folosită: rășină.
Cules: rășina se culege de la arbuștii care o secretă, în zonele aride ale estului Africii și Arabiei.
Compuși: până la 17% uleiuri esențiale, până la 40% rășină, gume.
Acțiuni: antimicrobiană, astringentă, carminativă, anticatar, expectorantă, cicatrizantă.
Asocieri: se asociază foarte bine cu echinacea pentru infecții și, ca apă de gură, pentru *ulcerații* și probleme similare; pentru uz

extern, se poate asocia cu distilat de hamamelis.

INDICAȚII

Smirna este un agent antimicrobian eficient ce acționează în două moduri complementare. În primul rând, stimulează secreția de leucocite (cu acțiune împotriva agenților patogeni), iar, în al doilea rând, are efect antimicrobian direct. Astfel, această plantă ajută la susținerea proceselor naturale de apărare, o activitate vitală, mai ales că, în prezent, prea des antibioticele sunt cele care o fac. Smirna se poate folosi pentru o paletă largă de afecțiuni în care este nevoie de un agent antimicrobian. Se utilizează specific în tratamentul infecțiilor gurii precum *ulcerații, gingivită, pioree*, precum și în problemele congestive de tipul *faringită* și *sinuzită*.

Poate să ajute și în caz de *laringită* și *probleme respiratorii*. Sistemic, este utilă în tratamentul furunculelor și afecțiunilor similare, precum și în cel al *febrei glandulare* și *brucelozei*. Se folosește adesea ca parte a tratamentului *răcelii*. Extern, are efect vindecător și antiseptic asupra *rănilor* și *juliturilor*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: întrucât rășina se dizolvă în apă doar foarte greu, trebuie bine pisată pentru a obține o infuzie; se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță pudră de smirnă și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: întrucât rășina se dizolvă mult mai ușor în alcool, este preferabilă tinctura și este și mai ușor de obținut; se administrează 1–4 m de tinctură de 3 ori pe zi.

SOC

Sambucus nigra
CAPRIFOLIACEE

Parte folosită: scoarță, flori, fructe, frunze.

Cules: florile se culeg primăvara și la începutul verii și se usucă cât de repede posibil, la umbră; scoarța și fructele se culeg în august și septembrie.

Compuși: flori: flavonoide: rutină, isoquercitină și camferol; sambunigrină, o glicozidă hidrocianică; tanini, uleiuri esențiale; fructe: zahăr invertit, acizi din fruct, tanini, vitamina C, pigmenți antocianici, urme de uleiuri esențiale.
Acțiuni: scoarță: purgativă, emetică, diuretică; frunze: extern, emolientă și cicatrizantă; intern, purgativă, expectorantă, diuretică și diaforetică; flori: diaforetică, anticatar; fructe: diaforetică, diuretică, laxativă.
Asocieri: în caz de *răceală* și *febră* se poate folosi alături de mentă, coada-șoricelului sau isop; în caz de *gripă*, se asociază cu *Eupatorium perfoliatum*; în caz de catar, se amestecă împreună cu splinuță.

INDICAȚII

Socul este un adevărat dulăpior de medicamente în sine. Frunzele se folosesc în primul rând pentru *vânătăi, răni* și *degerături*. S-a afirmat că, sub formă de alifie, frunzele de soc sunt foarte bune pentru *tumori*. Florile sunt ideale pentru tratamentul *răcelii* și *gripei*. Sunt indicate pentru inflamații congestive ale tractului respirator superior, de exemplu *febra fânului* și *sinuzita*. *Surzenia congestivă* răspunde bine la florile de soc. Fructele de soc au proprietăți asemănătoare cu florile, în plus fiind utile în caz de *reumatism*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriţe flori uscate sau proaspăt culese și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Suc: se fierb fructele proaspăt culese în apă 2–3 minute, apoi se storc; pentru conservare, se dă sucul în clocot, în proporție de 1 parte miere la 10 părți suc; se administrează diluat în 1 pahar apă fierbinte, de 2 ori pe zi.

Alifie: se iau 3 părți frunze de soc și se încălzesc în 6 părți vaselină topită până când devin friabile; se strecoară și se pune la păstrare.

Doamna Grieves ne pune la dispoziție o excelentă alifie răcoritoare și vindecătoare: se iau 200 g frunze verzi de soc, 110 g frunze verzi de pătlagină, 60 g rotunjoară și 120 g pelin proaspăt cules; se taie în bucăți mici și se încălzesc în 1,8 kg vaselină până când frunzele devin friabile; se strecoară și se presează alifia pentru a fi pusă la păstrare.

Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură (obținută din flori) de trei ori pe zi.

SOVÂRF

Origanum vulgare
LABIATE

Denumiri populare: majoran, măghiran-sălbatic, pălăria-cucului.
Parte folosită: părți aeriene.
Cules: planta se culege îndată ce înflorește, evitându-se tulpinile mari și groase.
Compuși: uleiuri esențiale: timol, carvacrol; acizi, tanini, principii amare.
Acțiuni: stimulatoare, diaforetică, antiseptică, expectorantă, emenagogă, rubefiantă.

INDICAȚII

Sovârful este o plantă foarte utilizată ca remediu popular, dar și la gătit. Ca diaforetic stimulator, se folosește adesea în tratamentul *răcelii* și *gripei*, acțiunea sa fiind asemănătoare cu cea a isopului. Proprietățile antiseptice îl fac util în tratamentul afecțiunilor bucale sub formă de apă de gură *pentru inflamații ale gurii și gâtului*. Se poate folosi și extern pentru *tăieturi* și *răni infectate*. Infuzia se utilizează în caz de *tuse* și *tuse convulsivă*. *Durerile de cap*, mai ales cele datorate încordării, pot fi calmate cu ceai de sovârf sau prin frecarea frunții și a tâmplelor cu ulei de sovârf. Uleiul mai poate fi folosit pentru frecarea zonelor cuprinse de *dureri musculare* și *reumatice*. Din el se mai poate face și loțiune pentru calmarea *înțepăturilor de insecte*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: pentru uz intern se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Apă de gură: se obține prin infuzarea a 2 linguriță plantă în 0,5

l apă clocotită; se lasă apoi 10 minute în vasul acoperit; cu acest lichid se face gargară 5–10 minute, de 3 sau 4 ori pe zi, reîncălzindu-l ori de câte ori este nevoie.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SPILCUȚĂ

Tanacetum parthenium
ASTERACEE

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele trebuie culese primăvara și vara, deși cel mai bine este chiar înainte să înflorească.
Acțiuni: antiinflamatoare, vasodilatatoare, relaxantă, de principii amare digestive, de stimulare uterină.

INDICAȚII

Spilcuța și-a câștigat pe drept reputația de remediu principal în tratamentul *durerilor de cap* și *migrenelor,* mai ales al acelora care sunt ameliorate prin aplicare de căldură. Mai este utilă în caz de *artrită,* în etapa activă, inflamatorie și dureroasă a bolii. Poate calma *amețelile* și *tinitusul,* mai ales dacă este folosită împreună cu alte remedii. *Menstruațiile dureroase* și *fluxul menstrual redus* sunt ameliorate prin utilizarea de spilcuță.

PRECAUȚII

A nu se folosi în timpul sarcinii din cauza acțiunii de stimulare a uterului. Frunzele verzi pot provoca ulcerații bucale la persoanele sensibile.

PREPARARE ȘI DOZARE

Cel mai bine este să se folosească echivalentul unei frunze verzi o dată de până la trei ori pe zi. Cel mai bine e să se folosească frunzele proaspăt culese sau congelate.

SPLINUȚĂ

Solidago virgauria

COMPOZITE

Denumiri populare: zmeoaică, floare-boierească, vargă-de-aur.
Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: tulpinile se culeg în momentul înfloririi, adică între iulie și octombrie, preferabil de la plante care nu au înflorit încă; se usucă la umbră sau la temperaturi sub 40° C.
Compuși: saponine, uleiuri esențiale, principii amare, tanini, flavonoide.
Acțiuni: anticatar, antiinflamatoare, carminativă, antiseptică, diaforetică, diuretică.

INDICAȚII

Splinuța este probabil prima plantă la care să te gândești în caz de *catar al căilor respiratorii superioare*, fie acut, fie cronic. Se poate folosi în asociere cu alte plante pentru tratamentul *gripei*. Proprietățile carminative îi conferă un rol în tratamentul *dispepsiei însoțite de flatulență*. Ca antiseptică și antiinflamatoare urinară, splinuța se poate folosi în caz de *cistită, uretrită* și altele asemănătoare.
Se poate utiliza pentru grăbirea vindecării *rănilor*. Sub formă de gargară, se poate folosi în caz de *laringită* și *faringită*.

Asocieri: pentru catarul căilor respiratorii superioare, se poate întrebuința împreună cu *gnaphalium*, echinacea, rădăcină de cârmâz și indigo sălbatic.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2–3 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

STÂNJENEL

Iris versicolor
IRIDACEE

Denumire populară: iris.
Parte folosită: rizom.
Cules: rizomul se culege cel mai bine toamna.
Compuși: oleorășină, acid salicilic, alcaloizi, tanini.
Acțiuni: colagogă, alterativă, laxativă, diuretică, antiinflamatoare.

INDICAȚII

Acest remediu util are o aplicabilitate largă în tratamentul bolilor de piele, căci se pare că ajută pielea acționând asupra ficatului, principalul organ de detoxifiere din corp. Se poate folosi în caz de erupții cutanate cum ar fi *eczemă, coșuri* și *pete*. Pentru probleme cronice ale pielii, ca *eczema* și *psoriazisul*, este foarte bun ca parte a unui tratament mai amplu. Este bun în caz de *constipație* asociată cu *probleme hepatice* sau *biliare*.

Asocieri: stânjenelul se asociază foarte bine cu echinacea sau brusture și dragavei.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune ½–1 linguriță plantă uscată la 1 cană apă și se dă în clocot; se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

STEJAR

Quercus robur
FAGACEE

Parte folosită: scoarță.
Cules: scoarța tânără este îndepărtată cu grijă de pe trunchi sau de pe ramurile care nu sunt mai groase de 10 cm; trebuie îndepărtată în bucăți mari, nu de jur împrejur; scoarța se culege în aprilie sau mai; trebuie să fie netedă și fără pete.
Compuși: până la 20% tanini: acid galic, elagitanin.
Acțiuni: astringentă, antiinflamatoare, antiseptică.
Asocieri: se administrează adesea alături de ghimbir, înainte

de masă.

INDICAȚII

Scoarța de stejar se poate folosi ori de câte ori este nevoie de un astringent eficient — de exemplu, în caz de *diaree, dizenterie* și *hemoroizi*. Sub formă de gargară, decoctul se poate folosi în caz de *amigdalită, faringită* și *laringită*. Se poate folosi la clismă pentru tratamentul *hemoroizilor* și sub formă de spălături vaginale pentru *leucoree*. Este indicată în primul rând în caz de *diaree* acută și se administrează frecvent în doze mici.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță scoarță la 1 cană apă, se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

STRUGURII-URSULUI

Arctostaphylos uva–ursi
ERICACEE

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele mereu verzi pot fi culese tot timpul anului, dar e preferabil primăvara și vara.

Compuși: glicozide: arbutină și ericolină; 6% tanini, flavonoide și rășini.
Acțiuni: diuretică, astringentă, antiseptică, emolientă.

INDICAȚII

Strugurii-ursului au un efect antiseptic și astringent specific asupra mucoaselor sistemului urinar, pe care le calmează, le tonifică și le întăresc, în general. Se utilizează mai ales în caz de *nisip* sau *ulcerații renale* ori ale *vezicii urinare*. Se poate folosi în tratamentul infecțiilor precum *pielita* și *cistita* sau ca parte a unei abordări holistice a unor probleme renale cronice. Are un rol important în tratamentul *nisipului* sau *pietrelor* la rinichi. Având o astringență puternică, se folosește în anumite forme de *enurezis*. Sub formă de spălături vaginale, este utilă în *infecții* și *ulcerații vaginale*.

Asocieri: strugurii-ursului se poate asocia cu pir și coada-șoricelului pentru *infecții urinare*.

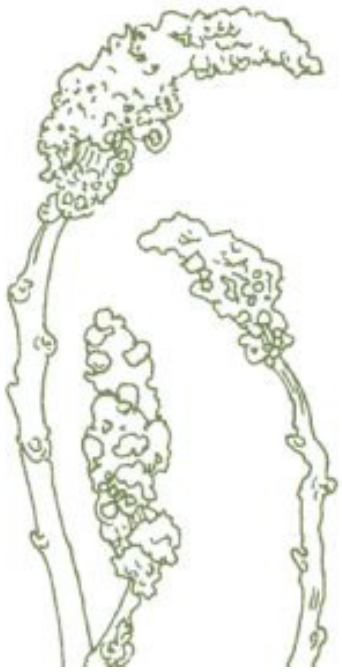
PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță frunze uscate și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SUMAC DULCE

Rhus aromatica
ANACARDIACEE

Parte folosită: scoarța de pe rădăcină.
Compuși: tanini.
Acțiuni: astringentă.



INDICAȚII

Sumacul dulce este un astringent util indicat mai ales pentru tratamentul *incontinenței urinare* și la tineri, și la vârstnici. Se poate folosi în deplină siguranță ori de câte ori este nevoie de un astringent în caz de *diaree* sau *hemoragie*. Această plantă are reputația de a putea să facă să scadă glicemia. Totuși, acest lucru este încă în dezbatere.

Asocieri: pentru controlul incontinenței urinare, se poate asocia cu coada-calului și turiță-mare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 linguriță scoarță de pe rădăcină la 1 cană apă, se de în clocot și se lasă să fiarbă 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

SUNĂTOARE

Hypericum perforatum

HIPERICACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: întreaga plantă de deasupra solului trebuie culeasă înflorită și uscată cât de repede se poate.
Compuși: glicozide: rutină; uleiuri volatile, tanini, rășini, pectină.
Acțiuni: antiinflamatoare, astringentă, cicatrizantă, sedativă.

INDICAȚII

Administrată intern, sunătoarea are efect sedativ și de calmare a durerii, ceea ce o face potrivită pentru tratamentul *nevralgiei, anxietății, încordării* și problemelor similare. Este privită mai ales ca plantă ce se folosește în cazul schimbărilor de la menopauză care declanșează *iritabilitate* și *anxietate*. Se recomandă totuși să nu se întrebuințeze în caz de depresie evidentă. Pe lângă *durerile nevralgice*, ameliorează și *fibrozita, sciatica* și *durerile reumatice*. Extern, este un important remediu cicatrizant și

antiinflamator. Ca loțiune, grăbește vindecarea *rănilor* și *a vânătăilor, a venelor varicoase* și *a arsurilor ușoare*. Uleiul este deosebit de util pentru calmarea *arsurilor solare*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Uz extern: vezi capitolul despre piele.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TALPA-GÂȘTEI

Leonurus cardiaca
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: tulpinile se culeg în perioada de înflorire, între iunie și septembrie.
Compuși: glicozide amare: leonurină și leonuridină; alcaloizi: leonunină și stachidrină; uleiuri volatile, tanini.
Acțiuni: sedativă, emenagogă, antispasmodică, de tonic cardiac.

INDICAȚII

Această plantă este importantă în tratamentul *afecțiunilor menstruale și uterine*, dar și în cel al afecțiunilor cardiace și circulatorii. Este foarte bună pentru stimularea *menstruației întârziate* sau *oprite*, mai ales când sunt implicate anxietatea sau tensiunea. Este un tonic relaxant util în *schimbările datorate menopauzei*. Se poate folosi pentru calmarea *durerilor travaliului fals*. Este un excelent tonic cardiac, întărind fără să forțeze. Este specifică în caz de *puls excesiv de accelerat* declanșat de anxietate și alte cauze asemănătoare. Se poate folosi în toate *afecțiunile cardiace* asociate cu anxietatea și tensiunea.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.

Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TĂTĂNEASĂ

Symphytum officinale
BORAGINACEE

Denumiri populare: iarba-tatălui, iarbă-neagră, mierea-ursului.
Parte folosită: rădăcină și rizom, frunze.
Cules: rădăcinile trebuie culese primăvara sau toamna, când nivelul de alantoină este cel mai ridicat; se taie rădăcinile în jumătate și se usucă la temperaturi moderate (40–60° C).
Compuși: mucilagii, gumă, alantoină, tanini, alcaloizi, rășini, uleiuri volatile.
Acțiuni: cicatrizantă, emolientă, astringentă, expectorantă.

INDICAȚII

Impresionantele proprietăți de vindecare a rănilor ale tătănesei se datorează, în parte, prezenței alantoinei. Această substanță chimică stimulează proliferarea celulară, accelerând astfel vindecarea rănilor și pe dinafară, și pe dinăuntru. Adaosul de mucilagii emoliente face din tătănească un puternic agent de vindecare în caz de *ulcer gastric și duodenal, hernie hiatală* și *colită ulceroasă*. Astringența sa ameliorează *hemoragiile*, indiferent de locul acestora.
A fost utilizată cu rezultate bune în caz de *bronșită* și *tuse iritantă*, calmând și reducând iritațiile și ajutând expectorarea. Tătăneasa se poate folosi extern pentru accelerarea vindecării rănilor și minimizarea cicatricelor. Trebuie avut grijă în cazul *rănilor foarte adânci*, căci aplicarea externă de tătănească ar putea să producă formarea de țesut peste rană înainte ca aceasta să se vindece în profunzime, ceea ce ar duce la abcese. Se poate folosi sub formă de compresă sau cataplasmă pentru orice *ulcerație externă*, pentru *răni* și *fracturi*. Are o reputată acțiune anticancerigenă.

Asocieri: pentru *ulcere gastrice* și *inflamații* se asociază foarte bine cu nalbă-mare și crețușcă; pentru tulburări respiratorii, se folosește alături de podbal, unguraș sau iarbă-mare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pun 1–3 linguriță plantă uscată la 1 cană apă, se dă în clocot, se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi; pentru aplicări externe, vezi capitolul despre piele.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TEI

Tilia europea
TILIACEE

Parte folosită: flori uscate.
Cules: florile se culeg imediat ce au înflorit, vara, într-o zi neploioasă, și se usucă cu grijă la umbră.
Compuși: uleiuri esențiale cu farnesol; mucilagii, flavonoide, hesperidină, flaxozidă cumarină, vanilie.
Acțiuni: nervină, antispasmodică, diaforetică, diuretică, astringent ușor.

INDICAȚII

Teiul este cunoscut ca remediu relaxant în caz de *tensiune nervoasă*. Are reputația de a fi profilactic împotriva apariția *arteriosclerozei* și *hipertensiunii arteriale*. Este considerat specific pentru tratamentul *hipertensiunii arteriale* asociate cu *arterioscleroză* și *tensiune nervoasă*. Acțiunea sa relaxantă, alături de efectul general pe care-l are asupra sistemului circulator fac florile de tei să aibă rol în tratamentul anumitor forme de *migrenă*. Acțiunea diaforetică, asociată cu cea relaxantă explică de ce este util în caz de *răceală* și *gripă*.

Asocieri: în caz de *hipertensiune arterială*, se poate folosi împreună cu păducel și vâsc, alături de hamei în caz de *tensiune nervoasă* și alături de flori de soc în caz de *răceală*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță flori se tei și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi;

pentru efectul diaforetic, se pun 2–3 linguriță.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TOPORAȘ

Viola odorata
VIOLACEE

Parte folosită: frunze și flori.
Cules: frunzele și florile se strâng primăvara, în martie și aprilie; se pun la uscat cu grijă.
Compuși: saponine, metil salicilat, alcaloizi, flavonoide, uleiuri esențiale.
Acțiuni: expectorantă, alterativă, antiinflamatoare, diuretică, antineoplazică.

INDICAȚII

Toporașul se folosește de multă vreme ca remediu pentru tuse și mai ales pentru tratamentul *bronșitei*. Se mai poate întrebuința ca adjuvant în tratamentul *catarului căilor respiratorii superioare*. Prin asocierea acțiunilor sale, se folosește în caz de afecțiuni ale pielii, precum *eczemă*, și în tratamentul pe termen lung al *reumatismului*. Poate fi util și în caz de *infecții urinare*. Toporașul, cu reputația sa de plantă medicinală anticancerigenă, are, cu siguranță, rolul său în abordarea holistică a tratamentului pentru *cancer*.

PREPAPARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TRAISTA-CIOBANULUI

Capsella bursa-pastoris
CRUCIFERE

Parte folosită: părți aeriene.

Cules: planta se poate culege între februarie și octombrie.
Compuși: tiramină, colină, acetilcolină, diosmină, potasiu.
Acțiuni: de stimulare uterină, diuretică, astringentă.

INDICAȚII

Această plantă ușor de recunoscut se poate folosi ori de câte ori este nevoie de un diuretic ușor, de exemplu, în caz de *retenție de apă* datorată unor probleme renale. Ca astringent, este eficientă în tratamentul *diareii, rănilor, sângerărilor nazale* și al altor afecțiuni. Se folosește specific pentru stimularea procesului menstrual, fiind bună și pentru diminuarea unui flux menstrual excesiv.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; dacă se folosește pentru afecțiuni menstruale, trebuie băută odată la 2–3 ore în timpul menstruației și imediat înainte; altfel, se bea de 3 ori pe

zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

Viola tricolor
VIOLACEE

Denumire populară: panseluță.
Parte folosită: părți aeriene.
Cules: planta poate fi culeasă pe tot parcursul sezonului de creștere, din martie în august.
Compuși: salicilați, saponine, alcaloizi, flavonoide, tanini, mucilagii.
Acțiuni: expectorantă, diuretică, antiinflamatoare, antireumatică, laxativă.

INDICAȚII

Trei-frați-pătați se folosește în principal în trei direcții: piele, plămâni și sistem urinar. Se poate utiliza în caz de *eczemă* și alte probleme ale pielii în care este prezentă o *eczemă* dishidrotică. Ca expectorant antiinflamator, se folosește *pentru tuse convulsivă* și *bronșită* acută, calmând și ajutând organismul să se vindece. În caz de probleme urinare, ajută la vindecarea *cistitei* și se poate folosi pentru tratarea simptomelor de *urinare frecventă* și *dureroasă*.

Asocieri: în caz de afecțiuni pulmonare, trei-frați-pătați se poate întrebuința împreună cu podbal; în caz de probleme cutanate, se folosește alături de trifoi roșu, urzici și lipicioasă; în caz de *cistită*, se asociază cu pir și bucco.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TRIFOI ROȘU

Trifolium pratense
PAPILIONACEE

Parte folosită: inflorescențe.
Cules: inflorescențele se culeg între mai și septembrie.
Compuși: glicozide fenolice, flavonoide, cumarine, glicozide cianogenice.
Acțiuni: alterativă, expectorantă, antispasmodică.

INDICAȚII

Trifoiul roșu este unul dintre cele mai bune remedii pentru copiii cu probleme cutanate. Se poate folosi în deplină siguranță în caz de *eczemă la copii*. Este valoros și în alte boli cronice ale pielii precum *psoriazisul*. Deși este cel mai eficient la copii, este bun și pentru adulți. Acțiunea expectorantă și antispasmodică îi conferă acestui remediu un rol în tratamentul *tusei* și *bronșitei,* dar mai ales în caz de *tuse convulsivă*. Ca alterativ, este indicat pentru o gamă largă de probleme atunci când sunt abordate holistic. Există dovezi care arată un efect antineoplazic la animale.

Asocieri: pentru probleme cutanate se asociază foarte bine cu dragavei și urzici.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–3 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–6 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TRIFOIȘTE DE BALTĂ

Menyanthes trifoliata
MENIANTACEE

Denumiri populare: trifoiște sau bobul-broaștei.

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele se culeg cel mai bine între mai și iulie; se pot usca la soare sau la căldură moderată.
Compuși: glicozide amare, alcaloizi, saponine, uleiuri esențiale, flavonoide, pectină.
Acțiuni: principii amare, diuretică, colagogă, antireumatică.

INDICAȚII

Trifoiștea este cea mai bună pentru tratamentul *reumatismului, artritei* și *artritei reumatoide*. Are un efect stimulator asupra pereților colonului, acționând ca laxativ, dar nu trebuie folosită pentru *reumatism* în caz de *colită* sau *diaree*. Are o acțiune puternic stimulatoare asupra sucurilor digestive și a secreției de bilă, fiind de ajutor în *stări de slăbiciune* datorate unei digestii lente, indigestiei și problemelor ficatului și vezicii biliare.

Asocieri: pentru tratamentul *afecțiunilor reumatice*, se asociază cu *Cimicifuga racemosa* și semințe de țelină.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TRILLIUM

Trillium erectum
LILIACEE

Parte folosită: rizom sau rădăcină, uscate.
Cules: rădăcina și rizomul trebuie culese la sfârșitul verii sau începutul toamnei.
Compuși: saponine steroidiene, glicozide steroidiene, tanini, uleiuri nonvolatile.
Acțiuni: de tonic uterin, astringentă, expectorantă.

INDICAȚII

Trillium este o plantă ce conține un precursor natural al hormonilor sexuali feminini pe care organismul îl poate folosi la nevoie sau îl poate lăsa nefolosit, exemplu de putere de normalizare a anumitor plante medicinale. Deși acest remediu este un excelent tonic pentru uter, efectul său astringent asociat explică de ce se recomandă în caz de *sângerare* și *hemoragie*. Se poate folosi dacă fluxul menstrual este excesiv (*menoragie*) sau dacă există pierderi de sânge între menstruații (*metroragie*). Este considerat specific pentru pierderile excesive de sânge asociate cu *schimbările datorate menopauzei*. Se poate utiliza la spălături vaginale pentru ameliorarea *leucoreei* și sub formă de cataplasmă sau alifie pentru tratamentul *ulcerațiilor pielii*. Astringența sa este bună pentru *hemoragii*, indiferent de loc, câtă vreme este tratată și cauza pierderii de sânge.

Asocieri: în caz de *menstruație excesivă*, se poate asocia cu saschiu și geranium.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se toarnă 1 cană apă peste 1–2 linguriță plantă uscată și

se fierbe 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TUFĂ-CU-CIUCURI-ALBI DE VIRGINIA

Chionanthus virginicus
OLEACEE

Parte folosită: scoarța de pe rădăcină.
Cules: rădăcinile se culeg primăvara sau toamna; se spală bine și se curăță scoarța care se pune cu grijă la uscat.
Compuși: filirină, o glicozidă lignină, saponine.
Acțiuni: hepatică, colagogă, alterativă, diuretică, tonică, antiemetică, laxativă.

INDICAȚII

Această plantă valoroasă poate fi folosită în deplină siguranță în toate problemele hepatice, mai ales dacă au evoluat către *icter*. Este specifică pentru tratamentul *inflamației vezicii biliare* și o parte importantă din tratamentul împotriva *calculilor biliari*.
Este un remediu care ajută ficatul în general și, ca urmare, este folosit adesea ca parte a unui tratament mai amplu pentru întregul organism. Prin acțiunea sa de stimulare a secreției de bilă, acționează ca laxativ delicat și eficient.

Asocieri: pentru tratamentul afecțiunilor hepatice și biliare se poate folosi împreună cu dracilă, *Eonymus atropurpureus* și ignamă sălbatică.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță scoarță și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TUIA

Thuja occidentalis
CUPRESACEE

Parte folosită: rămurele tinere.
Cules: rămurelele acestui conifer mereu verde se pot culege tot timpul anului, dar cel mai bine vara.
Compuși: 1% uleiuri volatile: tuionă; glicozide flavonoide, mucilagii, tanini.
Acțiuni: expectorantă, de stimulare a musculaturii netede, diuretică, astringentă, alterativă.

INDICAȚII

Principala acțiune a acestei plante se datorează uleiurilor sale volatile stimulatoare și alterative. În caz de *catar bronșic*, tuia asociază expectorația cu o stimulare sistemică benefică, dacă este prezentă și *slăbiciunea cardiacă*.
Tuia trebuie evitată atunci când *tusea* se datorează suprastimulării, cum ar fi *tusea seacă, iritantă*. Tuia are o acțiune specifică de relaxare a uterului și poate să ajute în caz de *menstruație întârziată*, dar din cauza acestui efect trebuie evitată în timpul sarcinii. În caz de *incontinență urinară* din cauza pierderii tonusului muscular, se poate recurge la tuia. Are rol în tratamentul *psoriazisului* și *reumatismului*. Extern, se poate folosi pentru tratamentul *negilor*. Se pare că poate contracara efectele negative ale *vaccinului împotriva variolei*. Folosită extern, are efect antifungic asupra *pecinginei* și *aftelor*.

PRECAUȚII

A se evita în timpul sarcinii.

Asocieri: în caz de afecțiuni pulmonare, se poate asocia cu amăreală, grindelia sau lobelia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe

zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

TURIȚĂ-MARE

Agrimonia eupatoria
ROZACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: întreaga plantă aflată la suprafața solului trebuie culeasă când florile abia s-au deschis; trebuie uscată la umbră, la temperaturi ce să nu depășească 40° C.
Compuși: tanini, principii amare glicozidice, acid nicotinic, acid silicic, fier, vitaminele B și K, ulei esențial.
Acțiuni: astringentă, tonică, diuretică, cicatrizantă, colagogă.

INDICAȚII

Combinația de proprietăți astringente și tonice amare face din turița-mare un remediu valoros, mai ales atunci când este nevoie de o acțiune astringentă la nivelul sistemului digestiv, căci acțiunea sa tonică se

datorează stimulării secreției digestive și hepatice de gustul amar. Este specifică pentru *diaree la copii*. Proprietățile o recomandă pentru tratamentul *colitei mucoase*. Turița-mare este prima alegere în caz de *apendicită*. Este folosită în mod tradițional ca *tonic de primăvară*. Mai poate fi utilizată pentru *incontinență urinară* și *cistită*. Sub formă de gargară, este bună pentru calmarea *gâtului iritat* și a *laringitei*. Ca alifie, ajută la vindecarea *rănilor* și a *vânătăilor*.

Asocieri: se folosește adesea alături de carminative pentru problemele digestive.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–3 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ȚELINĂ

Apium graveolens
UMBELIFERE

Parte folosită: fruct copt și uscat.
Cules: semințele trebuie culese toamna, când planta este în pârg.
Compuși: 2–3% uleiuri volatile.
Acțiune: antireumatică, diuretică, carminativă, sedativă.

INDICAȚII

Semințele de țelină își găsesc întrebuințarea principală în tratamentul *reumatismului, artritei* și *gutei*. Sunt deosebit de utile în caz de *artrită reumatoidă* asociată cu *depresie*. Acțiunea lor diuretică este evident implicată în afecțiunile reumatice, dar pot fi folosite și ca antiseptic urinar, în mare parte datorită uleiului lor volatil, apiolul.

Asocieri: în *afecțiunile reumatice* se asociază foarte bine cu trifoiștea de baltă; pare să aibă rezultate bune în asociere cu păpădia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriițe semințe proaspăt zdrobite; se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ȚINTAURĂ

Centaurium erythraea
GENȚIANACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: frunzele trebuie culese în momentul înfloririi, din iulie în septembrie; se usucă la soare.
Compuși: glicozide amare: gențiopicrină și eritrocentaurină; compuși ai acidului nicotinic, urme de uleiuri esențiale, acid oleanolic și alți acizi, rășini.
Acțiuni: de principii amare, aromatică, nervină ușoară, de stimulare gastrică.

INDICAȚII

Poate fi folosită ori de câte ori este nevoie de un stimulent gastric. Este indicată în primul rând în caz de *pierdere a poftei de mâncare (anorexie),* asociată cu *slăbirea ficatului*. Țintaura este o plantă utilă în caz de *dispepsie* și pentru orice afecțiune ce presupune *digestie lentă.*

Asocieri: în caz de *dispepsie*, se asociază foarte bine cu crețușcă, rădăcină de nalbă-mare și mușețel; în caz de *anorexia nervosa*, este indicată alături de rădăcină de brusture și mușețel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 5–10 minute; se bea câte 1 cană cu jumătate de oră înainte de masă.

Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ULM ALB

Ulmus fulva
ULMACEE

Parte folosită: scoarță.
Cules: primăvara, scoarța se desprinde de trunchi și de pe ramurile mari; în exploatarea comercială asta produce, de regulă, moartea copacului, căci este desprinsă o mare parte din scoarță; se recomandă scoarța copacilor de 10 ani.
Compuși: mucilagii, tanini.
Acțiuni: emolientă, nutritivă, astringentă.

INDICAȚII

Ulmul alb este un emolient calmant și nutritiv foarte potrivit pentru mucoasa sensibilă și inflamată a sistemului digestiv. Se poate folosi în caz de *gastrită, ulcer gastric* sau *duodenal, enterită, colită* și altele asemenea. Se utilizează adesea ca aliment în convalescență și se asimilează delicat și cu ușurință. În caz de *diaree*, calmează și strânge în același timp. Extern, este o excelentă cataplasmă în caz de *furuncule, abcese* sau *ulcerații*.

Asocieri: în caz de probleme digestive, se poate folosi alături de nalbă-mare.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se pune 1 parte scoarță pisată fin la 8 părți apă; se amestecă mai întâi cu puțină apă pentru a se asigura că se omogenizează bine; se dă în clocot și se lasă să fiarbă 10–15 minute; se bea jumătate de cană de 3 ori pe zi.
Cataplasmă: se amestecă scoarța pisată mare cu suficientă apă clocotită pentru a obține o pastă.

UNGURAȘ

Marrubium vulgare
LABIATE

Parte folosită: frunze și inflorescențe uscate.
Cules: ungurașul se culege în perioada de înflorire, între iunie și septembrie; se usucă la umbră, la o temperatură sub 35° C.
Compuși: principii amare seschiterpene: marubină; uleiuri esențiale, mucilagii, tanini.
Acțiuni: expectorantă, antispasmodică, de digestiv amar, cicatrizantă.

INDICAȚII

Ungurașul este o plantă valoroasă în tratamentul *bronșitei* cu tuse neproductivă. Acesta asociază acțiunea de relaxare a musculaturii netede a bronhiilor cu susținerea secreției de mucus, stimulând astfel expectorația. Se folosește cu efecte bune în tratamentul *tusei convulsive*. Acțiunea de principiu amar stimulează secreția de bilă și ajută astfel digestia. Ungurașul se folosește extern pentru accelerarea vindecării *rănilor*.

Asocieri: se asociază foarte bine cu podbal, lobelia și lumânărică.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste ½–1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

UNTIȘOR

Ranunculus ficaria
RANUNCULACEE

Denumire populară: untișorul-vacii, salata-mielului.
Parte folosită: rădăcină.

Cules: rădăcina trebuie culeasă prin lunile mai–iunie.
Compuși: anemonină, protoanemonină, tanini.
Acțiuni: astringentă.

INDICAȚII

Untișorul este aproape specific pentru tratamentul *hemoroizilor*. În acest scop, se poate administra intern sau se poate face o alifie foarte eficientă. Se mai poate utiliza oriunde este nevoie de un astringent.

Asocieri: untișorul se asociază foarte bine cu pătlagină, gălbenele sau turiță-mare pentru tratamentul intern al hemoroizilor.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Alifie: cea mai bună alifie se obține cu vaselină, așa cum am prezentat în secțiunea despre prepararea plantelor medicinale.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

URZICI

Urtica dioica
URTICACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: planta trebuie culeasă în perioada de înflorire.
Compuși: histamină, acid formic, clorofilă, glucochinină, fier, vitamina C.
Acțiuni: astringentă, diuretică, tonică.

INDICAȚII

Urzicile sunt printre plantele cu cea mai răspândită aplicabilitate pe care le avem. Ele întăresc și susțin întregul organism. Sunt bune pentru toate formele de *eczemă*, mai ales pentru *eczema de origine nervoasă*. Ca astringent, se pot folosi pentru *hemoragii nazale* sau pentru calmarea simptomelor de *hemoragie*, indiferent de localizarea acesteia în organism,

de exemplu, *hemoragie uterină.*

Asocieri: urzicile se asociază foarte bine cu bubericul și brusturele pentru tratamentul *eczemei.*

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–3 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

USTUROI

Allium sativum
LILIACEE

Parte folosită: bulb.
Cules: bulbul cu numeroși săi căței trebuie cules când frunzele încep să se ofilească, în septembrie, și păstrat într-un loc uscat și răcoros.
Compuși: uleiuri volatile, mucilagii, glucochinine, germaniu.
Acțiuni: antiseptică, antivirală, diaforetică, colagogă, hipotensivă, antispasmodică.

INDICAȚII

Usturoiul este printre puținele plante care au o recunoaștere și utilizare universală. Folosirea sa zilnică ajută și susține organismul în feluri în care nu o face nicio altă plantă. Este una dintre cele mai eficiente plante antimicrobiene pe care le avem, acționând asupra bacteriilor, virusurilor și paraziților alimentari.

Uleiul volatil este un agent eficient, excretat în mare parte prin plămâni. Se folosește în caz de infecții ale acestui sistem, cum ar fi *bronșită cronică, catar respirator, răceală recurentă* și *gripă*. Poate fi util în tratamentul *tusei convulsive* și ca parte a unui tratament mai amplu al *astmului bronșic*. În general, se poate folosi pentru prevenirea celor mai multe afecțiuni infecțioase, digestive și respiratorii. Pentru tractul digestiv, s-a arătat că usturoiul susține înmulțirea bacteriilor din flora normală, distrugând organismele patogene. Pe lângă toate aceste proprietăți uluitoare, face să scadă *tensiunea arterială* atunci când este consumat o perioadă de timp, reducând și *nivelul de colesterol*. Usturoiul trebuie văzut ca un aliment de bază care stimulează starea de sănătate a organismului și îl protejează în general. Se folosește și extern pentru tratamentul infecțiilor contagioase ale pielii.

Asocieri: în caz de infecții microbiene se asociază foarte bine cu echinacea.

PREPARARE ȘI DOZARE

Se consumă câte 1 cățel de usturoi de 3 ori pe zi. Dacă mirosul devine o problemă, se poate recurge la capsule cu ulei de usturoi; acestea se iau profilactic de 3 ori pe zi sau tot așa în caz de infecție.

VALERIANĂ

Valeriana officinalis
VALERIANACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină.
Cules: rădăcina se culege la sfârșitul toamnei, se curăță bine și se usucă la umbră.
Compuși: uleiuri volatile: acid valerianic, acid izovalerianic, borneol, pinen, camfen; alcaloizi volatili.
Acțiuni: sedativă, hipnotică, antispasmodică, hipotensivă, carminativă.

INDICAȚII

Valeriana este una dintre cele mai folositoare nervine și relaxante pe care le avem. Acest fapt este recunoscut de medicina convențională, după cum reiese din faptul că a fost inclusă în farmacopee ca sedativă. Se poate folosi în deplină siguranță pentru scăderea tensiunii și anxietății, hiperexcitabilității și stărilor de isterie.
Este un adjuvant eficient în caz de *insomnie*, generând un somn natural și vindecător. Ca plantă antispasmodică, este bună pentru calmarea *crampelor* și *colicilor intestinale* și este utilă și în cazul crampelor și durerilor asociate cu menstruația. Ca analgezic, este indicată mai ales când durerea este asociată cu încordarea. Valeriana poate să ajute în caz de *migrene* și *dureri reumatice*.

Asocieri: pentru calmarea *încordării*, se asociază eficient cu gura-lupului; în caz de *insomnie*, se poate asocia cu pasifloră și hamei; pentru tratamentul *crampelor*, acționează eficient alături de călin.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță rădăcină și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VÂSC

Viscum alba
LORANTACEE

Parte folosită: rămurele uscate cu frunze.
Cules: rămurelele tinere de vâsc se culeg primăvara.

PRECAUȚII

A nu se folosi fructele.

Compuși: viscotoxină (o polipetitdă cardioactivă), saponine terpenoide, colină, histamină, proteine antitumorale.
Acțiuni: nervină, hipotensivă, de calmant cardiac, posibil antitumorală.

INDICAȚII

Vâscul este un excelent relaxant nervos, indicat în multe cazuri. Liniștește, calmează și tonifică sistemul nervos. Acest remediu acționează direct asupra nervului vag pentru scăderea pulsului, întărind pereții capilarelor periferice. Astfel, face să scadă tensiunea arterială și ameliorează *arterioscleroza*. Poate fi foarte util în caz de *accelerare a pulsului din motive nervoase* (*tahicardie nervoasă*). Calmează *durerile de cap* datorate hipertensiunii arteriale. Actualele cercetări în domeniul cancerului au arătat că are o oarecare acțiune antitumorală.

Asocieri: se asociază foarte bine cu fructe de păducel și flori de tei în tratamentul *hipertensiunii arteriale*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă

uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VERBINĂ

Verbena officinalis
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: planta trebuie culeasă chiar înainte de deschiderea florilor, de regulă în iulie; se usucă rapid.
Compuși: glicozide amare: verbinalină; uleiuri esențiale, mucilagii, tanini.
Acțiuni: tonic nervos, sedativă, antispasmodică, diaforetică, posibil galactogogă, hepatică.

INDICAȚII

Verbina este o plantă ce tonifică sistemul nervos, calmând încordarea și stresul de orice fel. Se poate folosi pentru ameliorarea *depresiei* și *melancoliei*, mai ales după o boală asemenea gripei. Verbina se poate utiliza ca adjuvant în crize de *epilepsie* și *isterie*. Ca diaforetic, se poate folosi în fazele incipiente de *febră*. Ca remediu hepatic, ajută în caz de *icter* și *inflamații* ale *vezicii biliare*. Se poate folosi ca apă de gură împotriva *cariilor* și *afecțiunilor gingivale*.

Asocieri: în tratamentul depresiei, se poate folosi împreună cu gura-lupului, ovăz și papucul-doamnei.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–3 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VETRICE

Tanacetum vulgare
COMPOZITE

Denumire populară: iarba-raiului.
Parte folosită: părți aeriene.
Cules: frunzele și florile se culeg în perioada de înflorire, între iunie și septembrie.
Compuși: uleiuri volatile: tuionă; glicozide amare, lactone seschiterpene, terpenoide, flavonoide, tanini.
Acțiuni: vermifugă, de principii amare digestive, carminativă, emenagogă.

INDICAȚII

Vetricea este un remediu eficient pentru a scăpa de viermii intestinali. Deși se poate folosi în deplină siguranță pentru asta, continuarea utilizării pe

termen lung trebuie evitată, căci unii dintre compușii uleioși sunt destul de periculoși în doze mari. Planta este eficientă împotriva *limbricilor* și *trichinei* și se poate folosi la copii sub formă de clismă. Având principii amare, stimulează procesele digestive și calmează *dispepsia*, acționând totalmente ca un tonic amar. Se poate folosi ca emenagogă pentru stimularea menstruației, dar trebuie evitată în timpul sarcinii. Extern, loțiunea este bună în caz de *râie*.

PRECAUȚII

A se evita în timpul sarcinii.

Asocieri: în caz de viermi intestinali, se poate folosi alături de pelin și de carminative precum mușețelul, în conjuncție cu un purgativ ca siminichia.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VINDECEA

Betonica officinalis
LABIATE

Denumiri populare: iarbă-de-rană, iarba-tăieturii.
Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: părțile aeriene trebuie culese chiar înainte de înflorire; trebuie uscate cu grijă la soare.
Compuși: alcaloizi: betonicină, stachidrină și trigonelină.
Acțiuni: sedativă, tonică nervoasă, amară.

INDICAȚII

Planta stimulează și întărește sistemul nervos central și are și acțiune sedativă. Se utilizează în *debilitate nervoasă* asociată cu *anxietate* și *încordare*. Calmează *durerile de cap* și *nevralgia* atunci când au origine nervoasă.

Asocieri: pentru tratamentul *durerilor de cap de origine nervoasă*, se asociază foarte bine cu gura-lupului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–6 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VIRGINIA SNAKEROOT

Aristolachia serpentaria
ARISTOLOCHIACEE

Parte folosită: rizom și rădăcină.
Cules: părțile subpământene se culeg toamna din pădurile estice ale Americii de Nord.
Compuși: acid aristolochic, uleiuri esențiale, tanini, principii amare.
Acțiuni: stimulatoare, digestivă, tonică, diaforetică.

INDICAȚII

La un moment dat, această plantă a fost considerată cea mai importantă venită din America în Europa, deși în ziua de azi nu se mai folosește atât de mult. Se întrebuința pentru combaterea *iritațiilor de la urzici,* de la *iederă otrăvitoare* și a *înțepăturilor de insecte*. Această acțiune antiinflamatoare evidentă poate să explice de ce se utilizează în tratamentul *reumatismului* și *gutei*. Aportul său principal este în tratamentul *dispepsiei, grețurilor, colicilor* și al altor probleme digestive asemănătoare. Stimulează sistemul digestiv și îi susține funcțiile.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță rădăcină pisată fin și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VIRNANȚ

Ruta graveolens
RUTACEE

Parte folosită: părți aeriene uscate.
Cules: această plantă trebuie culeasă înainte de deschiderea florilor, vara, și uscată la umbră.
Compuși: uleiuri esențiale, rutină, furanocumarine, alcaloizi, tanini.
Acțiuni: antispasmodică, emenagogă, antitusivă, abortivă.

INDICAȚII

Virnanțul este o plantă cu o istorie îndelungată. Denumirea genului, *Ruta*, provine din cuvântul grecesc *revo*, a elibera, dovedindu-i reputația de plantă eliberatoare de boală. În principal, este utilizat în reglarea ciclului menstrual, fiind folosit pentru declanșa *menstruațiile oprite*. Uleiul de virnanț este un puternic abortiv; astfel, planta trebuie evitată în timpul sarcinii. O altă direcție de utilizare se datorează acțiunii sale antispasmodice. Se poate folosi pentru relaxarea musculaturii netede, în special de la nivelul sistemului digestiv, calmând *crampele* și *tensiunea*

intestinală. Calmarea spasmelor îl face să aibă rol în oprirea *tusei spasmodice*. De asemenea, stimulează circulația periferică și face să scadă *hipertensiunea arterială*. Dacă sunt mestecate frunzele proaspăt culese, sunt calmate *durerile de cap datorate încordării, palpitațiile* și alte probleme legate de anxietate.

Asocieri: pentru reglarea ciclului menstrual, se asociază foarte bine cu rădăcină de unicorn și *Senecio aureus*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

PRECAUȚII

A se evita în timpul sarcinii.

VIȚA-DE-VIE A FEMEII

Mitchella repens
RUBIACEE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: fiind o plantă perenă, se poate găsi tot timpul anului în habitatul său obișnuit: păduri. E cel mai bine să fie culeasă când înflorește, între aprilie și iunie.
Compuși: saponine, mucilagii.
Acțiuni: în travaliu, emenagogă, diuretică, astringentă, tonică.

INDICAȚII

Vița-de-vie a femeii este una dintre plantele pe care le avem de la amerindieni.
Este printre cele mai bune remedii pentru pregătirea uterului și a întregului organism pentru naștere. În acest scop, trebuie luată cu câteva săptămâni înainte de data estimată a nașterii, asigurând astfel o naștere fără probleme și pentru mamă, și pentru copil. Se mai poate folosi pentru calmarea *menstruațiilor dureroase (dismenoree)*. Ca astringent, se folosește

în tratamentul *colitei*, mai ales dacă este prezent foarte mult mucus.

Asocieri: pentru pregătirea nașterii se poate folosi alături de frunze de zmeur; pentru dismenoree se poate asocia cu călin și dedițel.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță plantă și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

VULTURICĂ

Pilosella officinarum
COMPOZITE

Denumire populară: gălbeioară.
Parte folosită: părți aeriene.
Cules: vulturica se culege în perioada de înflorire, între mai și iunie.
Compuși: cumarine: umbeliferonă; flavone și flavonoide, acid cafeic, acid clorogenic.
Acțiuni: antispasmodică, expectorantă, anticatar, astringentă, sialagogă, cicatrizantă.

INDICAȚII

Vulturica este una dintre plantele medicinale tradiționale în Marea Britanie și Țara Galilor. Se folosește în caz de *probleme respiratorii* când există mucus din abundență, dureri de gât și chiar posibilitatea de a tuși cu sânge. Este considerată specifică pentru cazuri de *tuse convulsivă*. Mai este bună în caz de *bronșită* sau *astm bronșic*. Extern, se poate folosi sub formă de cataplasmă, ajutând la vindecarea *rănilor* sau specifică pentru tratamentul *herniilor* și *fracturilor*.

Asocieri: în caz de *tuse convulsivă,* se poate folosi împreună cu roua-cerului, unguraș, lumânărică sau podbal.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

WINGED ELM

Euonymus atropurpureus
CELASTRACEE

Parte folosită: scoarța rădăcinii.
Cules: scoarța se desprinde de pe rădăcinile culese toamna; se poate folosi ca substitut și coaja de pe tulpină.
Compuși: euonimol, euonisterol, atropurpurol, dulcitol, citrulol, acizi grași.
Acțiuni: colagogă, laxativă, diuretică, de stimulare circulatorie.

INDICAȚII

Această plantă este prima dintre plantele hepatice. Acționează pentru ameliorarea congestiei hepatice, permițând secreția de bilă și ajutând astfel procesul digestiv. Se poate folosi în tratamentul *icterului* și *problemelor biliare* precum *inflamațiile, durerile* sau *congestiile datorate calculilor*.
Ameliorează *constipația* datorată problemelor hepatice sau biliare. Prin acțiunea sa normalizatoare asupra ficatului poate fi utilă într-o serie de probleme ale pielii datorate posibilei influențe a ficatului.

PREPARARE ȘI DOZARE

Decoct: se toarnă 1 cană apă peste ½–1 linguriță scoarță; se dă în clocot și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 1–2 ml tinctură de 3 ori pe zi.

WINTERGREEN

Gaultheria procumbens
ERICACEE

Parte folosită: frunze.
Cules: frunzele se pot culege tot timpul anului, dar este preferabil vara; se usucă la umbră.
Compuși: uleiuri volatile, în mare parte salicilat.
Acțiuni: calmantă, astringentă, stimulatoare, diuretică, emenagogă, galactogogă.

INDICAȚII

Această plantă se folosește mai ales pentru uleiurile sale, bogate în mod natural în metil salicilat. Această substanță chimică este baza grupului de aspirine și explică de ce *Gaultheria procumbens* se utilizează pentru reducerea durerilor și inflamațiilor datorate *reumatismului* acut. Se folosește de regulă extern ca alifie pentru tratamentul formelor cronice de dureri musculare și osoase, precum *lumbago* și *sciatică*. Intern, este utilă pentru acțiunea sa diuretică și emenagogă. Se pare că este și galactogogă.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1 linguriță frunze și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Alifie sau cataplasmă: pentru detalii, vezi secțiunea despre prepararea plantelor medicinale.

WOOD SAGE

Teucrium scorodonia
LABIATE

Parte folosită: părți aeriene.
Cules: planta trebuie culeasă în perioada de înflorire, pe tot parcursul verii.
Compuși: uleiuri esențiale, principii amare, tanini, polifenoli,

flavonoide, saponine.
Acțiuni: astringentă, diaforetică, carminativă, cicatrizantă, antireumatică, antimicrobiană.

INDICAȚII

Această plantă se poate folosi în toate infecțiile tractului respirator superior, dar mai ales pentru *răceală* și *gripă*. Se poate utiliza ca diaforetic în caz de *febră*. Se dovedește benefică în anumite cazuri de *reumatism*. Are un efect marcant de stimulare a sucurilor gastrice, ajutând astfel digestia și calmând *indigestia însoțită de flatulență*. Extern, grăbește vindecarea *rănilor*, *furunculelor* și *abceselor*.

Asocieri: în tratamentul *răcelii* și *gripei* se asociază foarte bine cu coada-șoricelului, mentă și flori de soc; sub formă de cataplasmă sau alifie, se poate asocia cu racovină.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 1–2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10 minute; se bea de 3 ori pe zi.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

ZMEUR

Rubus idaeus
ROZACEE

Parte folosită: frunze și fructe.
Cules: frunzele se pot culege pe tot parcursul sezonului de creștere; se usucă încet într-un loc bine aerisit pentru a se asigura păstrarea proprietăților.
Compuși: frunze: fructoză, uleiuri volatile, pectină, acid citric, acid malic.
Acțiuni: astringentă, tonică, răcoritoare, de adjuvant în travaliu.

INDICAȚII

Frunzele de zmeur sunt în mod tradițional folosite în timpul sarcinii pentru întărirea și tonifierea țesutului uterin, stimulând contracțiile și diminuând *pierderea de sânge* în timpul travaliului.
Acest efect are loc dacă se bea regulat ceai de zmeur în timpul sarcinii și al travaliului. Ca astringent, se poate folosi în multe situații, respectiv *diaree, leucoree* și alte astfel de afecțiuni. Este bun pentru ameliorarea afecțiunilor bucale precum *ulcerații, sângerări ale gingiilor* și *inflamații*. Sub formă de gargară, calmează *gâtul iritat*.

PREPARARE ȘI DOZARE

Infuzie: se toarnă 1 cană apă clocotită peste 2 linguriță plantă uscată și se lasă să se infuzeze 10–15 minute; se bea oricât.
Tinctură: se administrează 2–4 ml tinctură de 3 ori pe zi.

DESPRE AUTOR

În urma activității de conservare a mediului și de profestor de ecologie și eco-criză la University of Wales, David Hoffmann s-a convins că, pentru a vindeca lumea, pentru a adopta holismul planetar și a-și asuma, plin de speranță, responsabilitatea pentru acesta, el însuși trebuie să fie întreg ca individ. Aceasta l-a făcut să înceapă explorarea medicinei naturiste ca instrument de adevărată vindecare ecologică a corpului, dar și a spiritului. În acest scop, a urmat timp de patru ani cursurile de la Institute of Medical Herbalists. Este cofondatorul unei comunități spirituale în munții Preseli din vestul Țării Galilor. Este consultant în medicina naturistă de 35 de ani și a ținut nenumărate conferințe despre abordarea holistică, precum și despre transformarea personală și planetară. Este participant activ la mișcările ecologice, candidând în 1983 ca reprezentant al Partidului Ecologic în Parlamentul Marii Britanii.

În 1987 s-a mutat în California și de atunci s-a implicat profund în activitatea de renaștere a medicinei naturiste ce are loc în America de Nord. A fost numit director la California School of Herbal Studies, cel mai bun centru de educație naturistă din America de Nord, și a fost ales președinte al Asociației Terapeuților Naturiști din America. Predă cu regularitate în Canada și SUA. Este autorul a 17 cărți; cel mai recent manual al său, intitulat *Medical Herbalism,* este dedicat științei medicinei naturiste și aplicațiilor sale terapeutice în practica clinică și a fost publicat de Inner Traditions.

Implicarea în medicina naturistă reflectă angajarea sa profundă în transformarea atât personală, cât și planetară.

RESURSE ȘI FURNIZORI

În majoritatea cazurilor este preferabilă utilizarea de plante proaspăt culese, sălbatice sau cultivate. Sigur că asta nu este posibil de fiecare dată, așa că mai jos se află o listă cu furnizori de încredere de plante medicinale și produse naturiste.

RESURSE ȘI FURNIZORI ÎN SUA

American Herbalists Guild
14 Waverly Court
Asheville, NC 28805
Tel.: (617) 520-4372
ahgoffice@earthlink.net
www.americanherbalistsguild.com

American Botanical Council
PO Box 144345
Austin, TX 78714-4345
Tel.: (1-800) 373-7105
abc@herbalgram.org
www.herbalgram.org

HerbPharm
PO Box 116
Williams, OR 97544
Tel.: (1-800) 348-4372
HerbPharm@aol.com

Herbalist & Alchemist, Inc.
51 S. Wandling Ave.
Washington, NJ 07882
Tel.: (1-800) 611-8235
www.herbalist-alchemist.com

Gaia Herbs Inc.
108 Island Ford Road
Brevard, NC 28712
Tel.: (828) 884-4242
VOB@gaiaherbs.com
www.gaiaherbs.com

Eclectic Institute
36560 S.E. Industrial Way
Sandy, OR 97055
Tel.: (1-800) 859-4971
customerservice@eclectic-herb.com
www.eclecticherb.com

RESURSE ȘI FURNIZORI ÎN MAREA BRITANIE

Leyland Mills
Leyland Mill Lane
Wigan WN1 2SB
Tel.: 01144 (0) 1942 405100

Phytoproducts, Ltd.
Park Works
Park Road
Mansfield Woodhouse
Notts NG19 8EF

Tel.: 01144 (0) 1623 644334

Arnold Pierce A., & Son
Herb, Spice Wholesalers
270 London Rd
Wallington SM6 7DJ
Tel.: 01144 (0) 20 8647 5330

Neal's Yard Remedies
15 Neal's Yard
Covent Garden
London WC2H 9DP
Tel.: 01144 (0) 20 7379 7222
www.nealsyardremedies.com
mail@nealsyardremedies.com

PENTRU COMENZI PRIN POȘTĂ

29 Dalton Street
Manchester M2 6DS
Tel.: 01144 (0) 161 831 7875
Fax: 01144 (0) 161 835 9322

BIBLIOGRAFIE

ATLASURI BOTANICE

În general, în prezent se găsesc două tipuri de cărți despre plantele medicinale. Unul dintre ele prezintă plantele cu uz medicinal și proprietățile acestora. Pentru a folosi acest tip de atlas, cititorul trebuie să dețină cunoștințe anterioare despre care sunt plantele adecvate pentru o anumită afecțiune. Celălalt tip de atlas de concentrează pe afecțiuni și simptome, prezentând plantele care vindecă unele dintre aceste afecțiuni. Deși niciunul dintre cele două tipuri nu este ideal, ele sunt de mare ajutor în explorarea acestui fascinant domeniu.

Lista următoare cuprinde doar o mică selecție a disponibilităților actuale. La unele dintre aceste cărți am adăugat și câteva comentarii. Când cauți o carte despre plantele medicinale, e cel mai bine să mergi într-o librărie și să le iei la rând.

Bove, Mary, *An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants,* New Canaan, CT: Keats, 1996.

Chevallier, Andrew, *The Encyclopedia of Medicinal Plants,* New York, NY: DK Publishing, 1996.

Gladstar, Rosemary, *Family Herbal: A Guide to Living Life with Energy, Health, and Vitality,* Pownal, VT: Storey Books, 2001.

Gladstar, Rosemary, *Herbal Healing for Women* New York, NY: Simon & Schuster, 1993.

Grieve, M., *A Modern Herbal,* Dover Publications, 1931. De departe cea mai bună sursă despre plantele medicinale, originea, cultivarea, utilizarea lor medicinală și folclor. Lectură obligatorie.

Hoffmann, David, *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine,* Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003.

Kloss, Jethro, *Back to Eden,* Beneficial Books, 1971. Un atlas clasic de botanică și medicină naturistă.

Lust, John, *The Herb Book*, Bantam Books, 1974. Un atlas botanic american ce este o mină de informații despre plante, chiar dacă omite multe specii britanice.

McIntyre, Anne, *The Complete Herbal Tutor: A Structured Course to Achieve Professional Expertise,* Gaia Books, 2010.

McIntyre, Anne, *The Complete Woman's Herbal,* New York, NY: Henry Holt Company. pp. 166-170, 189; 1995.

Mills, Simon și Bone, Kerry, *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine,* Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 1999.

Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs, Health Science Press, 1975. Este una dintre cărțile de referință standard, dar lasă mult de dorit.

Wood, Matthew, *The Earthwise Herbal: A Complete Guide to New World Medicinal Plants*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2009.

FARMACOGNOZIE ȘI MEDICINĂ

Sunt disponibile foarte multe informații despre compușii plantelor și utilizarea acestora în medicină și farmacologie. Sursele tind să fie tomuri academice foarte ezoterice, dar merită explorate. Există și câteva reviste științifice care sunt axate exclusiv pe plantele medicinale: *Lloydia, Plant Medica* și *Journal of Ethnobotany*. Urmează o selecție de cărți despre utilizarea convențională a plantelor medicinale.

Barnes, J., Anderson, L.A. și Phillipson, J.D., *Herbal Medicines—A Guide for Health-care Professionals,* London, England: The Pharmaceutical Press, 2002.

Bradley, P., ed. *British Herbal Compendium,* Dorset, England: British Herbal Medicine Association, Vol. 2, 2006.

British Pharmaceutical Codex. Mai ales edițiile de dinainte de 1949.

United States Pharmacopoeia

Martindale, *The Extra Pharmacopoeia,* Pharmaceutical Press, 1989.

Trease & Evans, *Pharmacognosy,* Bailliere Tindall, 1989.

BIBLIOGRAFIE GENERALĂ

Există multă cărți ce tratează diversele aspecte privind vindecarea holistică, New Age și medicina naturistă în general. Urmează o selecție simbolică.

Bailey, Alice A., *Esoteric Healing*, Lucis Press, 1953.

Bohm, David, *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge & Kegan Paul, 1980.

Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Fontana/Collins, 1975.

Capra, Fritjof, *The Turning Point*, Wildwood House, 1982. Este una dintre cele mai importante cărți publicate în ultimii ani. Este cea mai clară și mai convingătoare explorare a transformării sociale, psihologice și spirituale prin care trecem. Perspectiva lui Capra asupra medicinei are implicații profunde asupra medicinei naturiste.

Dossey, Larry, *Space, Time and Medicine*, Shambhala, 1982.

Gaskin, Ina M., *Spiritual Midwifery*, The Book Publishing Company, 1980. O carte excelentă despre nașterea naturală.

Griggs, Barbara, *Green Pharmacy*, Norman & Hobhouse, 1981. Istoria medicinei naturiste până în prezent, o perspectivă unică și profundă.

Grigson, Geoffrey, *The Englishman's Flora,* Paladin. O carte excelentă despre plantele britanice.

Lovelock, J.E., *Gaia, A New Look at Life on Earth,* Oxford University Press, 1979.

Poucher, W.A., *Perfumes, Cosmetics and Soaps*, Chapman and Hall, HB, 1975; PB, 1978.

Schultes și Hoffmann, *Plants of the Gods,* Hutchinson. Această carte explorează folosirea halucinogenelor peste tot în lume. Este o mărturie despre relația spirituală și ecologică dintre umanitate și planeta noastră.

REPERTOAR

Repertoarul este o listă cu plantele medicinale ce trebuie avute în vedere pentru anumite afecțiuni. Plantele ce pot fi considerate specifice sunt subliniate.

ABCES

Echinacea Gențiană Indigo sălbatic Lipicioasă Nalbă Nalbă-mare Podbal Rădăcină de cârmâz Schinduf Smirnă Stânjenel Usturoi

ACNEE

Echinacea Indigo sălbatic Lipicioasă Rădăcină de cârmâz Stânjenel

AMENOREE

vezi Menstruație (întârziată)

AMIGDALITĂ

Cimbru Echinacea Gențiană Indigo sălbatic Lipicioasă Rădăcină de cârmâz Salvie roșie Smirnă Usturoi

ANGINĂ PECTORALĂ

Talpa-gâștei Păducel

ANXIETATE

Ciubotica-cucului Damiană Dediței Flori de tei Gura-lupului Hamei Isop Mac californian Mentă Mușețel Ovăz Pasiflora Roiniță Salată sălbatică Sunătoare Talpa-gâștei Valeriană Vâsc Verbină Vindecea

APENDICITĂ

Gențiană Geranium Ignamă sălbatică Turiță-mare

ARSURI

Aloe Castravete Gălbenele Mușețel Pătlagină Răcovină Semințe de gutuie Soc Sunătoare Tătăneasă

ARSURI GASTRICE

Alge roșii Creț ușcă Mușchi de piatră Nalbă Nalbă-mare Tătăneasă Ulm alb

ARSURI SOLARE

Aloe Gălbenele Silur Sunătoare

ARTERIOSCLEROZĂ

Flori de tei Păducel Vâsc

ARTRITĂ

Cimicifuga racemosa Coada-șoricelului Creț ușcă Gaultheria procumbens Guaiacum Ienupăr Ignamă sălbatică Lăsnicior Mesteacăn Părăluță Pin Piper de Schiuan Plop alb Semințe de țelină Trifoișteț de baltă

ASTM

Afin indian Amăreală Balsam de Tolu Captalan Călin american Cimicifuga racemosa Cireș negru Dediței Efedră Euphorbia pilulifera Grindelia Iarbă-mare Lobelia Lumânărică Mac canadian Podbal Roua-cerului

BRONȘITĂ

Alge roșii Amăreală Anason Angelică Balsam de Tolu Ceapă-de-mare Chimen Cimbru Cireș negru Ciuboțica-cucului Conduraș Echinacea Efedră Euphorbia pilulifera Fenicul Grindelia Hrean Iarba-fluturilor Iarbă-mare Ipeca Isop Lemn-dulce Lobelia

Lumânărică Mac canadian Mușchi de piatră Nalbă Nalbă-mare Pătlagină Pin Podbal Populus gileadensis Rotunjoară Roua-cerului Săpunariță Scăișor Schinduf Semințe de in Tătănească Toporaș Trei-frați-pătați Unguraș Usturoi Vulturică

CATAR

Balsam de Tolu Cerențel Echinacea Euphorbia pilulifera Gențiană Grindelia Indigo sălbatic Isop Lumânărică Mentă Mușchi de piatră Mușețel Nalbă Părăluță Pin Podbal Răculeț Rădăcină de cârmâz Rotunjoară Schinduf Silur Smirnă Soc Splinuță Toporaș Usturoi Vulturică

CIRCULAȚIE

Ardei iute Ghimbir Hrean Muștar Piper de Schiuan Rozmarin

CISTITĂ

Angelică Boldo Bucco Coada-calului Coada-șoricelului Echinacea Eryngium maritimum Eupatorium purpureum Hortensie Ienupăr Lindera Lipicioasă Mătase de porumb Mesteacăn Parietaria diffusa Pir Podbal Rotunjoară Scăișor Semințe de țelină Splinuță Strugurii-ursului Trei-frați-pătați

COLICI

Afin indian Anason Angelică Ardei iute Boldo Busuiocul cerbilor Călin Captalan Cardamom Cerențel Chelone glabra Chimen Condurango Coriandru Fenicul Ghimbir Ghințură Hrean Iarba mâței Ienibahar Ienupăr Ignamă sălbatică Jambul Lemn-dulce Mărar Mentă Mușețel Obligeană Pelin Pelinariță Salată sălbatică Schinel Sclipeți Scorțișoară Valeriană Virnanț

COLITĂ

Acacia catechu Arbore de ceară Crețușcă Geranium Nalbă-mare Răculeț Sclipeți Scoarță de stejar Tătănească Turiță-mare

CONJUNCTIVITĂ

Fenicul Gălbenele Gențiană Mușețel Silur

CONSTIPAȚIE

Aloe Boldo Buberic Chelone glabra Crușin american Dragavei Euonymus atropurpureus Leptandra virginica Nuc cenușiu Pațachină Revent Semințe de in Siminichie Trifoișteide baltă

COȘURI

Buberic Echinacea Lipicioasă Rădăcină de cârmâz Stânjenel Usturoi

CRAMPE

Ardei iute Călin Cimicifuga racemosa Dedițel Ghimbir Gura-lupului Ignamă sălbatică Jales de mlaștină Salată sălbatică Valeriană

DEGERĂTURI

Ardei iute Coada-calului Ghimbir Muștar Piper de Schiuan

DEPRESIE

Arbore de cola Damiană Gura-lupului Lemnul-Domnului Mușețel Ovăz Pelin Pelinariță Roiniță Rozmarin Țelină Valeriană Vâsc Verbină

DIAREE (LA COPII)

Crețișoară Crețușcă Geranium

DIAREE

Acacia catechu Arbore de ceară Arbore de cola Busuioc-de-câmp Cerențel Chimen Coada-racului Coriandru Crețișoară Crețușcă Dentiță Geranium Iarba mâței Jambul Krameria triandra Părăluță Pătlagină Răculeț Rotunjoară Schinel Sclipeți Scoarță de stejar Scorțișoară Silur Tătăneasă Turiță-mare

DIVERTICULITĂ

Ignamă sălbatică Mușețel Nalbă-mare Tătăneasă

DURERI

Călin Cimicifuga racemosa Guaiacum Gura-lupului Hamei Piscidia erythrina Rozmarin Salată sălbatică Salcie neagră Valeriană

DURERI DE CAP

Ciuboțica-cucului Granat Gura-lupului Hamei Mentă Mușețel Rozmarin Sovârf Sunătoare Valeriană Vâsc Vindecea Virnanț

DURERI DE DINȚI

Cuișoare

DURERI DE URECHI (VEZI ȘI INFECȚII)

Dedițel Lumânărică Umbilicus rupestris

DURERI OVARIENE

Dedițel Gura-lupului Ignamă sălbatică Pasifloră Piscidia erythrina Sunătoare Valeriană

ECZEMĂ

Berberis aquifolium Brusture Buberic Dragavei Gențiană Lăsnicior Lipicioasă Populus gileadensis Răcovină Salce Stânjenel Tătăneasă Toporaș Trei-frați-pătați Trifoi roșu Urzici

EPILEPSIE

Gura-lupului Isop Pasifloră Valeriană

FEBRA FÂNULUI

Efedră Gențiană Mentă Silur Soc Usturoi

FEBRĂ

Angelică Arbore de chinină Ardei iute Eupatorium perfoliatum

Ghimbir Hrean Iarba-fluturilor Iarba mâței Limba-mielului Mentă Mușețel Muștar Scăișor Verbină

FEBRĂ GLANDULARĂ

Echinacea Eucalipt Indigo sălbatic Pelin Rădăcină de cârmâz Smirnă Usturoi

FIBROZITĂ

Ardei iute Cruciuliță Gaultheria procumbens Ghimbir Hrean Pin Rozmarin Sunătoare

FLATULENȚĂ

Anason Angelică Ardei iute Busuiocul cerbilor Calumba Cardamom Chimen Cimbru Condurango Coriandru Cuișoare Fenicul Galangal Ghimbir Ghințură Hrean Iarba-mâței Ienibahar Ienupăr Lemnul-Domnului Mentă Mușețel Obligeană Pătrunjel Pelin Pelinariță Roiniță Schinel Scorțișoară Sovârf Țintaură Valeriană

FLEBITĂ

Castan sălbatic Flori de tei Păducel Vâsc

FURUNCULE

Buberic Dedițel Echinacea Indigo sălbatic Lipicioasă Nalbă Nalbă-mare Pătlagină Podbal Răcovină Rădăcină de cârmâz Schinduf Semințe de in Smirnă Stânjenel Tătănească Usturoi

GASTRITĂ

Alge roșii Crețușcă Frunze de piersic Gențiană Geranium Gutuie Lemn-dulce Mușchi de piatră Mușețel Nalbă Nalbă-mare Obligeană Tătănească Ulm alb

GINGIVITĂ

Acacia catechu Arbore de ceară Busuioc-de-câmp Cerențel Coada-

*racului Creț*i*șoară Echinacea Gențiană Indigo sălbatic Krameria triandra Răculeț Rădăcină de cârmâz Salvie roșie Sclipeți Scoarță de stejar Smirnă Usturoi Verbină*

GLANDE (UMFLATE)

Echinacea Gălbenele Indigo sălbatic Lipicioasă Rădăcină de cârmâz

GREȚURI

*Ardei iute Cătușă Cerențel Creț*u*șcă Cuișoare Fenicul Galangal Mentă Mușețel Nalbă-mare Scorț*i*șoară*

GRIPĂ

*Angelică Ardei iute Coada-șoricelului Conduraș Echinacea Eupatorium perfoliatum Flori de tei Gențiană Ghimbir Hrean Iarba-fluturilor Mentă Mușt*a*r Plop alb Roiniț*ă* Scăiș*o*r Smirnă Soc Sovârf Usturoi*

HALITOZĂ

Fenicul Mărar

HEMORAGII NAZALE

*Creț*i*șoară Gălbenele Hamamelis Sclipeți*

HEMOROIZI

*Castan sălbatic Coada-racului Creț*i*șoară Geranium Krameria triandra Pătlagină Răculeț Rotunjoară Sclipeți Scoarță de stejar Tătănească Untiș*o*r Vindecea*

HIPERSENSIBILITATE

Efedră

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

*Călin Călin american Coada-șoricelului Flori de tei Păducel Roiniț*ă *Usturoi Vâsc*

HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ

Măturice Păducel

ICTER

Berberis aquifolium Chelone glabra Dracilă Dragavei Euonymus atropurpureus Gențiană Ignamă sălbatică Lăsnicior Leptandra virginica Păpădie Țintaură Verbină

IMINENȚĂ DE AVORT

Afin indian Călin Călin american Rădăcină de unicorn

INCONTINENȚĂ (URINARĂ)

Coada-calului Efedră Turiță-mare

INDIGESTIE

Ardei iute Boldo Cardamom Chimen Cimbru Condurango Cuișoare Fenicul Galangal Ghimbir Ghințură Iarba-mâței Iarbă-amară Ienibahar Ignamă sălbatică Mărar Mentă Mușchi de piatră Mușețel Obligeană Pelin Pelinariță Quassia amara Roiniță Rozmarin Salată sălbatică Salvie roșie Schinel Scorțișoară Sovârf Țintaură Turiță-mare Valeriană Vindecea

INFECȚII

Ardei iute Cimbru Conduraș Echinacea Gențiană Ghimbir Indigo sălbatic Lipicioasă Pelin Schinduf Smirnă Usturoi

INFECȚII CU CIUPERCI

Gălbenele Gențiană Rostopască Smirnă

INSOMNIE

Ciuboțica-cucului Dedițel Flori de tei Gura-lupului Hamei Mac californian Mușețel Pasiflora Piscidia erythrina Salată sălbatică Valeriană

LARINGITĂ

*Acacia catechu Arbore de ceară Ardei iute Chimen Cimbru Creț*ișoară *Echinacea Gențiană Indigo sălbatic Mac canadian Mușețel Nalbă Populus gileadensis Răculeț Rădăcină de cârmâz Salvie roșie Schinduf Sclipeți Scoarță de stejar Smirnă Splinuță Turiță-mare*

LEUCOREE

*Acacia catechu Arbore de ceară Cerențel Conduraș Creț*ișoară *Gențiană Geranium Indigo sălbatic Răculeț Rotunjoară Scoarță de stejar Senecio aureus Smirnă Trillium*

LUMBAGO

Ardei iute Cruciuliță Gaultheria procumbens Muștar

MÂNCĂRIMI

Castravete Gălbenele Gențiană Lipicioasă Mentă Mușețel Răcovină Sunătoare

MENOPAUZĂ

Cimicifuga racemosa Gențiană Mielărea Rădăcină de unicorn Senecio aureus Sunătoare Trillium

MENSTRUAȚIE (DUREROASĂ)

Afin indian Captalan Călin Călin american Chimen Cimicifuga racemosa Dedițel Gălbenele Gura-lupului Ignamă sălbatică Mielărea Piscidia erythrina Rădăcină de unicorn Salată sălbatică Sunătoare Valeriană Vița-de-vie a femeii

MENSTRUAȚIE (EXCESIVĂ)

*Creț*ișoară *Gențiană Geranium Saschiu Trillium*

MENSTRUAȚIE (ÎNTÂRZIATĂ)

Afin indian Busuiocul cerbilor Coada-șoricelului Gălbenele

Lemnul-Domnului Mielărea Pătrunjel Pelin Pelinariță Rădăcină de unicorn Senecio aureus Talpa-gâștei Tuia Vetrice Virnanț

METRORAGIE

*Creț*ișoară Gențiană *Geranium Saschiu Trillium*

MIGRENĂ

Arbore de cola Granat Gura-lupului Mentă Pelin Piscidia erythrina Vâsc

NEGI

Rostopască Tuia

NEVRALGIE

*Cimicifuga racemosa Dedițel Gura-lupului Hamei Pasiflor*ă *Piscidia erythrina Rozmarin Sunătoare Valeriană Vâsc Vindecea*

PALPITAȚII

Gura-lupului Talpa-gâștei Valeriană

PIERDEREA POFTEI DE MÂNCARE

Calumba Cardamom Chelone glabra Chimen Condurango Galangal Gențiană Lemnul-Domnului Mușețel Obligeană Pelin Pelinariță Plop alb Quassia amara Schinel Țintaură Vetrice

PIETRE LA RINICHI

Coada-șoricelului Collinsonia canadensis Eryngium maritimum Eupatorium purpureum Hortensie Mătase de porumb Morcov Păpădie Parietaria diffusa Pir Strugurii-ursului

POLIPI

Echinacea Gălbenele Gențiană Indigo sălbatic Lipicioasă Rădăcină de cârmâz Usturoi

PROBLEME BILIARE

Armurariu Boldo Chelone glabra Dracilă Euonymus atropurpureus Gălbenele Gențiană Ignamă sălbatică Leptandra virginica Păpădie Rostopască Trifoiște de baltă Tufă-cu-ciucuri-albi de Virginia Verbină

PROSTATĂ

Coada-calului Damiană Eryngium maritimum Hortensie Mătase de porumb Palmier dințat Pir

PSORIAZIS

Berberis aquifolium Brusture Buberic Dafin american Dragavei Lipicioasă Populus gileadensis Răcovină Salce Semințe de in Stânjenel Trifoi roșu Tuia

RĂCEALĂ

Angelică Arbore de ceară Ardei iute Cerențel Ciubоțica-cucului Coada-șoricelului Echinacea Flori de tei Gențiană Ghimbir Iarba-mâței Isop Mentă Schinduf Silur Soc Sovârf Splinuță Usturoi

RĂNI

Busuioc-de-câmp Coada-calului Crețișoară Gălbenele Gențiană Jales de mlaștină Mușețel Nalbă-mare Pătlagină Răcovină Salvie roșie Scăișor Schinduf Sclipeți Soc Sunătoare Tătănească Usturoi Vulturică

RĂU DE MIȘCARE

Cătușă Galangal Mentă

RETENȚIE DE APĂ

Bucco Coada-calului Coada-șoricelului Collinsonia canadensis Dentiță Eryngium maritimum Eupatorium purpureum Fructe de ienupăr Mătase de porumb Măturice Mesteacăn Morcov Păpădie Parietaria diffusa Pătrunjel Scăișor Semințe de țelină Strugurii-

ursului

REUMATISM

Afin indian Angelică Ardei iute Arnică Brusture Cimicifuga racemosa Coada-calului Coada-șoricelului Creț ușcă Cruciuliță Dafin american Eupatorium purpureum Fenicul Gaultheria procumbens Guaiacum Hrean Ienupăr Ignamă sălbatică Lăsnicior Mesteacăn Morcov Mușt ar Păpădie Părăluță Pin Piper de Schiuan Pir Plop alb Rădăcină de cârmâz Salată sălbatică Salce Semințe de țelină Soc Sunătoare Trifoișt e de baltă

ROȘU ÎN GÂT

Arbore de ceară Ardei iute Cimbru Coada-racului Echinacea Gențiană Ghimbir Mușețel Populus gileadensis Rădăcină de cârmâz Scoarță de stejar Smirnă Splinuță Turiță-mare Usturoi

SARCINĂ (STĂRI DE VOMĂ)

Afin indian Cătușă Creț ușcă Mentă Rădăcină de unicorn

SCIATICĂ

Cimicifuga racemosa Coada-șoricelului Piscidia erythrina Sunătoare

SINDROM PREMENSTRUAL

Dediț el Flori de tei Gura-lupului Mielărea Valeriană

SINUZITĂ

Cimbru Coada-șoricelului Eucalipt Gențiană Indigo sălbatic Mentă Mușețel Pin Rădăcină de cârmâz Silur Smirnă Soc Splinuță Usturoi

SLĂBICIUNE

Arbore de cola Ardei iute Chelone glabra Damiană Dracilă Gențiană Ghimbir Iarbă-amară Obligeană Păpădie Pelin

Pelinariță Plop alb Rozmarin Schinel Senecio aureus Turiță-mare Vindecea

STARE DE ÎNCORDARE

Ciuboțica-cucului Damiană Dedițel Flori de tei Gura-lupului Hamei Mac californian Mentă Pasifloră Piscidia erythrina Roiniță Salată sălbatică Sunătoare Talpa-gâștei Valeriană Vâsc Verbină Vindecea

STĂRI DE VOMĂ

Cătușă Crețușcă Cuișoare Mentă Mușchi de piatră Rădăcină de unicorn Rozmarin Scorțișoară Tătănească

STIMULAREA LAPTELUI (MAMAR)

Armurariu Chimen Ciumărea Fenicul Limba-mielului Mărar Schinduf

STRES

Ciuboțica-cucului Damiană Dedițel Flori de tei Gura-lupului Hamei Limba-mielului Mușețel Ovăz Pasifloră Pelin Roiniță Salată sălbatică Sunătoare Valeriană Vâsc Vindecea

TINITUS

Cimicifuga racemosa Gențiană Rotunjoară Splinuță

TONIC DE SARCINĂ

Frunze de zmeur Vița-de-vie a femeii

TONIC HEPATIC

Berberis aquifolium Brusture Chelone glabra Dragavei Euonymus atropurpureus Gențiană Ignamă sălbatică Leptandra virginica Păpădie Stânjenel Țintaură Trifoiște de baltă Usturoi

TRAVALIU (FALS)

Afin indian Călin Cimicifuga racemosa Ignamă sălbatică Salată

sălbatică Talpa-gâștei Valeriană

TUMORI

Lipicioasă Rostopască Schinduf Soc Tătănească Toporaș Trifoi roșu Tuia

TUSE

Amăreală Anason Angelică Balsam de Tolu Chimen Cimbru Ciubotica-cucului Fenicul Gențiană Grindelia Iarba-fluturilor Iarbă-mare Isop Lemn-dulce Lumânărică Mac roșu Nalbă Nalbă-mare Părăluță Pătlagină Pin Podbal Populus gileadensis Rotunjoară Roua-cerului Salată sălbatică Săpunariță Scăișor Schinduf Smirnă Sovârf Tătănească Toporaș Tuia Unguraș Usturoi Vulturică

TUSE CONVULSIVĂ

Cimicifuga racemosa Cireș negru Efedră Grindelia Lobelia Lumânărică Podbal Roua-cerului Trei-frați-pătați Trifoi roșu Usturoi Vulturică

ULCER (PEPTIC)

Alge roșii Creț ușcă Gențiană Geranium Lemn-dulce Nalbă Nalbă-mare Obligeană Tătănească Ulm alb

ULCERAȚII BUCALE

Creț ișoară Mușețel Răculeț Salvie roșie Scoarță de stejar Smirnă

ULCERAȚII CUTANATE

Echinacea Gălbenele Gențiană Nalbă-mare Răcovină Tătănească

ULCERE VARICOASE

Castan sălbatic Gențiană Gălbenele Nalbă-mare Tătănească

VÂNĂTĂI

Arnica Castravete Creț ișoară Gălbenele Răcovină Soc Sunătoare

VENE VARICOASE

Castan sălbatic Flori de tei Hamamelis Păducel Sunătoare

VIERMI

Brayera anthelmintica Castravete Dovleac Ferigă Iarba-viermilor Pelin Quassa amara Rodie Usturoi Vetrice

ZONA ZOSTER

Gura-lupului Hamei Ignamă sălbatică Pasiflora Piscidia erythrina Salată sălbatică Semințe de in Sunătoare Valeriană Vâsc

INDEXUL DENUMIRILOR BOTANICE*[14]

Acacia catechu (Acacia *catech*u) 239

Achillea millefolium (Coada-șoricelului) 267

*Acorus calamus (O*bligeană) 324

Aesculus hippocastanum (Castan sălbatic) 257

Agathosma betulina (Bucco) 253

Agrimonia eupatoria (Turiță-mare) 371

Agropyron repens (Pir) 337

Alchemilla vulgaris (Cr*eț*i*șoară)* 270

Aletris farinosa (Iarbă-amară*)* 295

Allium sativum (Usturoi) 375

*Aloe vera (Alo*e) 241

*Alpinia officinarum (Galan*gal) 280

*Althaea officinalis (*Nalbă-mare) 323

Anemone pulsatilla (Dediț*el)* 274

Anethum graveolens (Mărar) 314

*Angelica archangelica (*Angelică) 243

*Anthemus nobile (Mușe*ț*el* de grădină) 320

Aphanes arvensis (Parsley *piert)* 326

Apium graveolens (Țelină) 372

*Arctium lappa (*Brusture) 252

Arctostaphylos uva ursi (St*rugurii-ursului)* 361

*Aristolachia serpentaria (Virgini*a snakeroot*)* 380

Armoracia rusticana (Hrean) 293
*Arnica montana (Arn*ică) 247
Artemisia abrotanum (Lemnul-domnului) 307
Artemisia absinthum (Pelin) 333
Artemisia cina (Iarba-viermi*lor)* 295
Artemisia vulgaris (Pelin*ariță)* 332
Asclepias tuberosa (Iarba-*fluturilor)* 293
Avena sativa (Ovăz) 325
Ballota nigra (Cătușă) 259
Baptisia tinctoria (Indigo sălbatic) 300
*Bellis perenis (Pă*răluță) 330
Berberis aquifolium (Mount*ain grape)* 319
Berberis vulgaris (*Dracilă)* 276
Betonica officinalis (Vi*ndecea)* 380
Betula pendula (*Mesteacăn argintiu)* 317
*Bidens tripartita (De*ntiță) 275
Borago officinalis (Limba-miel*ului)* 307
Brassica alba și *Brassica nigra (Mușt*ar) 321
Calendula officinalis (Gălbenele) 281
Capsella bursa-pastoris (Traista-ciobanului) 366
Capsicum minimum (Ardei iute) 245
Carlina vulgaris (Scăișor) 351
Carum carvi (Chimen) 263
Cassia angustifolia și *Cassia senna (Siminichie)* 355
*Caulophyllum thalictroides (Afin i*ndian) 239
*Centaurium erythraea (Țin*taură) 373
*Cephaelis ipecacuanha (Ipe*ca) 300
*Cetraria islandica (Mușc*hi de piatră) 320
Chamaelirium luteum (Rădăcină de unicor*n)* 342
Chelidonium majus (Rostopască*)* 345

Chelone glabra (Balmony) 248
*Chionanthus virginicus (Tu*fă-cu-ciucuri-*albi de Virginia)* 370
Chondrus crispus (Alge roșii) 241
*Cimicifuga racemosa (Bla*ck cohosh) 249
Cinchona succiruba (Arbore de *chinină)* 244
Cinnamomum zeylanicum (Scorțișoară) 353
Cnicus benedictus (Schinel) 352
Cola vera (*Arbore de cola)* 245
Collinsonia canadensis (Hardhack) 292
Commiphora molmol (Smirnă) 356
Convallaria majalis (Lăcrămioară) 305
Coriandrum sativum (Coriandru) 269
Crataegus oxyacanthoides (Păducel) 328
Cucumis sativa (Castravete) 257
Cucurbita pepo (Dovleac) 275
Cydonia oblonga (Gutuie) 290
*Cypripedium pubescens (Pa*pucul-doamnei) 326
*Daucus carrota (M*orcov) 318
Dioscorea villosa (Ignamă sălba*tică)* 298
Drosera rotundifolia (Roua-cerului) 346
*Dryopteris filix-mas (Fe*rigă) 279
Echinacea angustifolia (Echinacea) 277
*Elattaria cardamomum (Car*damom) 256
Eleutherococcus senticosus (Ginseng siber*ian)* 286
Ephedra sinica (Efedră) 278
*Equisetum arvense (Coa*da-calului) 266
Eryngium maritimum (Sea holly) 354
*Eschscholzia californi*a (Mac cali*fornian)* 311
Eugenia caryophyllus (Cuișoare) 272
Euonymus atropurpureus (Winged Elm) 383

Eupatorium perfoliatum (Boneset) 250
*Eupatorium purpureum (Gravel r*oot) 288
*Euphorbia pilulifera (Pill-be*aring spurge) 335
*Euphrasia officinali*s (Silur) 354
Filipendula ulmaria (Crețușcă) 270
Foeniculum vulgare (Fenicul) 278
*Fucus vesiculosus (Alg*e brune) 240
*Fumaria officinalis (F*umăriță) 280
Galega officinalis (Ciumărea) 266
Galium aparine (Lipicioasă) 309
*Gaultheria procumbens (W*intergreen) 383
Gentiana lutea (Ghințură) 285
Geranium maculatum (Geranium) 283
Geum urbanum (Cerențel) 262
Glycyrrhiza glabra (Le*mn-dulce)* 306
Gnaphalium uliginosum (Gnapha*lium)* 287
Grindelia camporum (*Grindelia)* 288
Guaiacum officinale (Guaiacum) 289
Hagenia abyssinica (Kosso) 303
Hamamelis virginiana (Hamamelis) 290
*Harpagophytum procumbens (Gheara-diavol*ului) 284
Humulus lupulus (Hamei) 291
Hydrangea arborescens (Hortensie) 292
Hydrastis canadensis (Gențiană) 282
Hypericum perforatum (Sunătoare) 363
Hyssopus officinalis (Isop) 301
Inula helenium (Iarbă-mare) 296
Iris versicolor (*Stânjenel)* 360
Jateorhiza palmata (Calumba) 255
*Juniperus communis (Ie*nupăr) 297

*Krameria triandra (Kram*eria) 304
*Lactuca virosa (S*alată sălba*tică)* 347
Lavendula officinalis (Lavandă) 304
Leonurus cardiaca (Talpa-gâștei) 364
Leptandra virginica (Black root) 249
Linum usitatissimum (In) 299
Lobaria pulmonaria (Brâncă) 251
Lobelia inflata (Lobe*lia)* 309
Lycopus europaeus (*Cervană)* 262
Malva sylvestris (Nalbă) 322
*Marrubium vulgare (*Unguraș) 374
Marsdenia condurango (Condurango) 268
*Matricaria chamomilla (M*ușețel) 320
*Melissa officinalis (Roin*iță) 344
Mentha piperita (Mentă) 316
Mentha pulegium (Busuioc*ul cerbilor)* 255
Menyanthes trifoliata (Trifoiștede baltă) 368
*Mitchella repens (*Vița-de-vi*e a femeii)* 382
Myrica cerifera (Arbore *de ceară)* 244
Myroxylon toluifera (Balsam d*e Tolu)* 248
Nepeta cataria (Iarba-mâț*ei)* 294
Nepeta hederacea (Rotunjoară*)* 346
Origanum vulgare (Sovârf) 358
Panax ginseng (Ginseng) 286
Papaver rhoeas (Mac roșu) 313
Parietaria diffusa (Pelltory) 333
*Pasiflora incarnata (Pasifl*oră) 327
Petasites hybridus (Captalan) 256
*Petroselinum crispum (Pătrunj*el) 331
Peumus boldo (Boldo) 250

Phytolacca americana (Cârmâz) 260
Picrasma excelsor (Quassia) 340
Pilosella officinarum (Vulturică) 382
Pimento officinalis (Ienibahar) 297
Pimpinella anisum (A*nason)* 242
Pinus sylvestris (Pin de p*ădure)* 336
Piscidia erythrina (Jamaican dog wo*od)* 302
Plantago major (Păt*lagină)* 330
Polygala senega (Amăreală) 242
Polygonum bistorta (Răculeț) 342
Populus gileadensis (Populus gi*leadensis)* 339
Populus tremuloides (Plop alb) 338
Potentilla anserina (Coada-ra*cului)* 267
Potentilla tormentilla (Sclipeți*)* 353
Primula veris (Ciubоțica-*cucului)* 265
Prunella vulgaris (B*usuioc-de-cîmp)* 254
Prunus persica (Piersic) 335
Prunus serotina (Cireș ne*gru)* 264
Pulmonaria officinalis (Plămânărică) 337
Punica granatum (Rodie) 343
Quercus robur (Ste*jar)* 360
Ranunculus ficaria (Untiș*or)* 374
Rhamnus cathartica (Pațachină) 328
*Rhamnus purshiana (C*ruș*in* american) 271
Rheum palmatum (Revent) 343
*Rhus aromatica (Sumac dul*ce) 362
*Rosa canina (Măc*eș) 313
*Rosmarinus officinalis (Rozmari*n) 347
Rubus idaeus (Zmeur) 385
Rumex crispus (Dragavei) 277

Ruta graveolens (Virnanț) 381
Salix nigra (Salcie neagră) 349
Salvia officinalis (Salvie roșie) 349
Sambucus nigra (Soc) 357
Sanguinaria canadensis (Mac canadian) 312
Saponaria officinalis (Săpunariță) 351
Sarothamnus scoparius (Măturice) 315
Sassafras albidum (Dafin american) 272
*Scrophularia nodosa (Buber*ic) 253
*Scutellaria laterifolia (Gura-l*upului) 289
Selenicereus grandiflorus (Cactus – Lumina-lunii) 255
*Senecio aureus (Golden ragw*ort) 287
*Senecio jacobaea (Cruciuli*ță) 271
*Serenoa serrulata (Palmie*r dințat) 325
Silybum marianum (Armurariu) 246
Smilax officinalis (Salce) 348
*Solanum dulcamara (L*ăsnicior) 305
*Solidago virgauria (Splin*uță) 359
*Stachys palustris (Jales de ml*aștină) 302
*Stellaria media (Răco*vină) 341
Stillingia sylvatica (Queen's delight) 340
Symphytum officinale (Tătăneasă) 364
Symplocarpus foetidus (Skunk cabbage) 356
Syzygium cumini (Jambul) 303
Tanacetum parthenium (Spilcuță) 359
Tanacetum vulgare (Vetrice) 379
*Taraxacum officinale (Păp*ădie) 329
Teucrium scorodonia (Wood sage) 384
Thuja occidentalis (Tuia) 370
Thymus vulgaris (Cimbru) 263

Tilia europea (Tei) 365
Trifolium pratense (Trifoi roșu) 368
Trigonella foenum-graecum(Chinduf) 352
Trillium erectum (Trillium) 369
Tropaeolum majus (Conduraș) 269
*Turnera aphrodisiaca (Damian*ă) 273
Tussilago farfara (Podbal) 339
Ulmus fulva (Ulm alb) 373
*Umbilicus rupestris (Penn*ywort) 334
*Urginea maritima (Ceapă-d*e-mare) 261
*Urtica dioica (U*rzici) 375
Valeriana officinalis (Valeriană) 376
Verbascum thapsus (Lumânăric*ă)* 310
Verbena officinalis (Verbină*)* 378
*Viburnum opulus (Căl*in) 258
*Viburnum prunifolium (Călin ameri*can) 258
Vinca major (Saschiu) 350
Viola odorata (Toporaș*)* 366
*Viola tricolor (T*rei-frați-pătați*)* 367
Viscum alba (Vâsc) 377
Vitex agnus-castus (Mielărea) 317
*Zanthoxylum americanum (Piper de schi*uan) 336
Zea mays (Mătase de porumb) 315
*Zingiber officinale (G*himbir) 284

[14*] Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții și la ediția digitală în format PDF.